Best Seller पुस्तक यू कैन हील योर लाइफ की लेखिका की अन्य
सफल पुस्तक You Can Create An Exceptional Life का हिंदी अनुवाद

# सर्वोत्तम जीवन का निर्माण करें

लुइस एल. हे
शेरल रिचर्डसन

VISIT…

Best Seller पुस्तक यू कैन हील योर लाइफ की लेखिका की अन्य
सफल पुस्तक You Can Create An Exceptional Life का हिंदी अनुवाद

# सर्वोत्तम जीवन का निर्माण करें

लुइस एल. हे
शेरल रिचर्डसन

# सर्वोत्तम जीवन

# का निर्माण करें


## लुइस एल. हे

और

## शेरल रिचर्डसन



प्रभात प्रकाशन, दिल्ली
ISO 9001:2008 प्रकाशक

# हे हाउस इंडिया

**ऑस्ट्रेलिया कनाडा हांगकांग भारत**

दक्षिण अफ्रीका यूनाइटेड किंगडम यूनाइटेड स्टेट्स

इस पुस्तक के सर्वाधिकार सुरक्षित हैं। इस प्रकाशन के किसी भी अंश को यांत्रिक, फोटोग्राफिक अथवा इलेक्ट्रॉनिक प्रक्रिया द्वारा अथवा फोनोग्राफिक रिकॉर्डिंग के रूप में पुन: उद्धृत नहीं किया जा सकता और न ही इसके किसी अंश को रिट्रीवल प्रणाली, संचारित अथवा अन्य किसी सार्वजनिक अथवा निजी उपयोग के लिए— केवल लेखों में लेखिका के नाम से प्रकाशित अच्छे इरादे से संक्षिप्त टिप्पणियों के तौर पर प्रयोग करने को छोड़कर, प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना, संग्रहित नहीं किया जा सकता।

इस पुस्तक की लेखिकाओं द्वारा किसी प्रकार की चिकित्सीय सलाह दी गई है अथवा किसी प्रकार के तकनीकी रूप को शारीरिक, भावनात्मक अथवा चिकित्सा संबंधी उपचार के लिए बिना किसी चिकित्सक की सलाह के प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष तौर पर दवा के रूप में प्रयोग करने के लिए नहीं कहा गया है। यहाँ पर लेखिका उद्देश्य केवल पाठकों को सामान्य तौर पर प्राकृतिक जानकारियों को उपलब्ध करवाकर उनके भावनात्मक और आध्यात्मिक विकास से संबंधित तलाश को पूरा करने में सहायता करना है। इस पुस्तक में उपलब्ध करवाई गई जानकारियों का अपने लिए प्रयोग करने, जो कि आपका संवैधानिक अधिकार है, के पश्चात् आपके द्वारा उठाए गए किसी भी कदम के लिए लेखिका और प्रकाशक किसी भी प्रकार से उत्तरदायी नहीं हैं।

# यह पुस्तक क्यों

**—लुइस हे**

बहुत वर्षों से मेरा एक अभिकथन इस प्रकार रहा है—मेरे साथ अच्छा ही होगा! यह एक दिलासा देनेवाला विचार है, जो भविष्य से संबंधित सभी प्रकार के भय मिटा देता है और मुझे प्रतिदिन नए आत्मविश्वास, सुखद अनुभव के साथ उठाता है। मैं अकसर यह देखकर आनंदित और आश्चर्यचकित हो जाती हूँ कि कैसे जीवन के साहसिक कार्य मेरे समक्ष आ पाते हैं।

यही वह अहसास था, जिसे मैंने उस समय महसूस किया, जब मैंने सुना कि हे पब्लिशिंग हाउस के प्रमुख कार्यकारी अधिकारी, रिएड ट्रेसी यह योजना बना रहे हैं कि मैं और शेरल साथ में मिलकर एक पुस्तक लिखें, जब यह विचार ढेर सारी संभावनाओं के साथ मेरे अवचेतन मन में कौंधा तो मेरे चेहरे पर मुसकान की लहर दौड़ गई।

इस विषय पर सबसे पहले, मेरे पास बहुत सारे प्रश्न थे—हम किस बारे में लिखेंगे? हम किस प्रकार अपनी-अपनी शैलियों को एक साथ मिलाकर पेश करेंगे? चूँकि हम एक-दूसरे से बहुत दूर रहते हैं, क्या हमें जीवन में दोनों को एक-दूसरे के साथ बिताने के लिए पर्याप्त समय मिल पाएगा? लेकिन शीघ्र ही मैंने महसूस किया कि जब तक कोई आधार न हो, जीवन में ऐसा श्रेष्ठ विचार नहीं उभर सकता और इस कार्य की नींव तो तभी तैयार हो गई थी जब शेरल और मैं—दोनों अनेक स्थानों पर यत्र-तत्र शहरों में साथ-साथ रहे और हमने इतना समय साथ बिताया कि पुस्तक के एक-दो अध्याय लिखे जा सकते थे और जब साथ-साथ कोई कार्यक्रम या योजना नहीं भी होती थी तब भी हम अकसर अपने साधारण कपड़ों में, बिना किसी साज-शृंगार और औपचारिकता से परे मिलते थे और यह ठीक उसी प्रकार होता था मानो हम एक ही कमरे में मौजूद हों।

शेरल और हम दोनों ने ही अपने जीवन में असाधारण रूप से कई सकारात्मक बदलाव लाए और हम एक-दूसरे को यह बताना चाहते थे कि मैंने तुम्हारी संगत में क्या सीखा। हम यदि आत्मसेवा की कला का अभ्यास करें और अपने मस्तिष्क को इसके लिए प्रशिक्षित करें कि वह उन विचारों पर ही विचार करें, जिनसे हमें खुशी मिलती है तो हम सभी अपने जीवन में सुधार ला सकते हैं। जब हम ऐसा करते हैं, तो अनेक ऐसे सुखद अनुभव हमारी ओर खिंचे चले आते हैं, जो हमारे जीवन को मूल्यवान आभूषणों की भाँति आकर्षक बना देते हैं।

मेरा और शेरल का विचार इन पद्धतियों को सरलतम ढंग से प्रस्तुत करना था, जिससे आप सभी एक-एक कदम आगे बढ़ाते हुए, चिंतामुक्त होकर स्वस्थ शरीर के साथ संपूर्ण जीवन बिता सकें, आधारभूत आवश्यकताओं को पूरा करनेवाली आय के साथ-साथ अपने सभी संबंधों को निभाने और उनका पूरा साथ पाने हेतु, यह सीखें कि किस प्रकार मन की शांति प्राप्त की जाती है। अंततः हम आपको यह दिखाना चाहते हैं कि किस प्रकार शोषित होने के अनुभवों को पीछे छोड़ते हुए एक अनूठे जीवन के निर्माण में अपने व्यक्तित्व को बदला जाता है।

जैसे-जैसे आप इस पुस्तक के अध्यायों को पढ़ते जाएँगे, आपको महसूस होगा कि आपके कंधे तनाव के बोझ से मुक्त हो गए हैं, आपके माथे की शिकन गायब हो गई है और आपकी सभी परेशानियाँ और डर समाप्त हो गए हैं। इस अहसास के साथ ही आपको ऐसा प्रतीत होने लगेगा कि इस जीवन को जीने का और भी बेहतर तरीका है।

यह एक ऐसी यात्रा नहीं है, जो आपको लक्ष्य तक पहुँचने की दौड़ में शामिल करेगी, अपितु यह आपको प्रसन्नता की अनुभूति कराएगी! हम आपसे प्यार करते हैं और आप सभी जैसे-जैसे इस अनूठे जीवन का निर्माण करने के लिए उत्कृष्ट, नए रोमांचक सफर पर हमारे साथ आगे बढ़ेंगे, आपको हमारा भरपूर सहयोग मिलता रहेगा।

# लेखकीय परिचय

**—शेरल रिचड्र्सन**

इस समूचे संसार में ऐसी सार्वभौमिक ऊर्जा, ईश्वरीय शक्ति मौजूद है, जिसने हमारा सृजन किया, हमें जीवित रखा और हमारा एक-दूसरे के साथ समन्वय स्थापित करवाया; और हमें अपने विचारों, शब्दों और क्रिया के सहयोग से अपने जीवन के अनुभवों के सृजन के लिए कार्य करने की ताकत दी। जब हम इस हितैषी शक्ति के साथ कार्य करना सीख लेते हैं तो हम अपने भाग्य के स्वयं स्वामी बन जाते हैं। यह सूत्र बिलकुल सरल है—उन विचारों के बारे में ही सोचें, जो आपको अच्छे अहसास देते हैं, उन विकल्पों को ही चुनें, जो आपको अच्छे अहसास देते हैं और ऐसे कार्य ही करें, जो आपको अच्छा एहसास दिलाते हैं। उसके पश्चात् परिणाम के समक्ष इस विश्वास के साथ आत्मसमर्पण कर दें कि जीवन आपको वह सबकुछ देगा, जिसकी आत्म विकास और प्रसन्न रहने के लिए आवश्यकता है।

इस साधारण से सूत्र से जीवन में तीव्रता से सुधार आया है और यह आपके जीवन में भी सुधार ला सकता है। जब आप इनका प्रयोग करेंगे और इसपर विश्वास करना सीखेंगे, तो जीवन चमत्कारिक ढंग से अनेक मार्ग आपके सामने खोल देगा। आपके समक्ष अपने जीवन को पूर्ण करने और विश्व में कुछ अलग कर दिखाने के लिए अद्भुत अवसर आएँगे। यह पुस्तक मेरे अनूठे अवसरों में से एक है।

❑

उस समय दोपहर का वक्त समाप्त होनेवाला था, मैं हे हाउस के प्रमुख कार्यकारी अधिकारी रिड ट्रासी के साथ दोपहर का खाना खा रही थी। मैं और रिड एक-दूसरे को वर्षों से जानते हैं और हाल ही में हम दोनों अनुभवी प्रोफेशनल की कार्यशाला में प्रोफेशनल को भी एक साथ पढ़ा चुके हैं—जो यह सीखना चाहते थे कि किस प्रकार वह अपने प्रभाव को दूर-दूर तक फैला सकते हैं। हम दोनों ने वहाँ पर प्रतिभागियों को लेखन और प्रकाशन, सार्वजनिक वक्तव्य देने, रेडियो और टेलीविजन पर प्रस्तुतीकरण की प्रक्रिया की जानकारी देने और किस प्रकार सामाजिक मीडिया के प्रयोग से अपने कार्य के लिए विशेष वर्ग तैयार किया जाए, जैसे विषयों पर ज्ञान दिया। हमने इस कार्यशाला को 'स्पीक, राइट ऐंड प्रमोट—बिकम ए मूवर ऐंड शेकर' का नाम दिया था और यह एक परंपरागत परियोजना थी, जिस दौरान हमें यह सौभाग्य मिला कि हम आत्म सशक्तीकरण के क्षेत्र में नई और जागरूक नेतृत्व शक्ति को सामने लाएँ।

जैसे ही हमने अपना भोजन खाना आरंभ किया और अपनी नवीनतम कार्यशाला के विकास पर चर्चा शुरू की, रिड ने मेरे सामने एक अनापेक्षित प्रस्ताव रखकर मेरा ध्यान अपनी ओर खींचा, मैं तुम्हारी अगली परियोजना के बारे में सोच रही हूँ और मुझे खुशी होगी, यदि तुम लुइस के साथ मिलकर एक किताब लिखो।

मैंने पूरी सावधानी के साथ अपने हाथ में खाना खाने के लिए इस्तेमाल होनेवाले काँटे को अपनी खाने की प्लेट के ठीक बगल में रखा और उनकी तरफ देखा। लुइस हे? मैंने अपने मुँह में भरे खाने के साथ, आश्चर्यचकित होते हुए कहा।

उन्होंने मुसकान भरे चेहरे के साथ कहा, हाँ, लुइस हे!

लुइस को स्वप्रोत्साहन आंदोलन के जन्मदाताओं में से एक माना जाता है, और मन—शरीर के उपचार के क्षेत्र का तो उनको जनकदाता माना जाता है और मैं उन्हें बीस वर्ष से भी अधिक समय से जानती हूँ। शुरुआती समय में मेरी उनके साथ पहचान व्यक्तिगत न होकर उनके लेखन और वक्तव्यों के माध्यम से हुई थी। सन 1984 में प्रकाशित उनकी पुस्तक 'यू कैन हील योर लाइफ', पहला अवसर था, जिसने भौतिक कष्टों और विचार स्वरूपों

व भावुकता के बीच संबंध का लोगों से परिचय करवाया। मुझे पता था कि लुइस की इस पुस्तक की पचास मिलियन प्रतियों की बिक्री हुई थी और दुनिया भर के लोग उनके लेखन से प्रभावित हुए थे।

जैसे ही मैंने रिड की ओर टकटकी लगाकर देखना शुरू किया, यह वाक्य मेरे दिमाग में अचानक ही घूमने लगा —'लुइस हे के साथ पुस्तक लिखना'? मुझे उनके साथ अपनी पहली मुलाकात याद आ गई, यह अस्सी के दशक के मध्य का समय था और मैं ऐसी युवती थी, जो अपनी पहचान की तलाश में थी। 'यू कैन हील योर लाइफ' पहली पुस्तक थी, जिसने मेरे मन और शरीर के उपचार का मार्ग तय किया।

उस समय मैं मैस्सकाट के कैंब्रिज में स्थित इंटरफेस संस्था में स्वयंसेवी के तौर पर कार्य करती थी। इंटरफेस समग्र शिक्षा का ऐसा केंद्र था, जहाँ युग विचारधारा के विशेषज्ञ तथा नारी मनोविज्ञान के क्षेत्र में अग्रणी, मेरियन वुडमैन, 'ब्रेडशॉ ऑन : द फेमिली' नामक पी बी एस सीरिज के माध्यम से अमरीका के कर्म से विमुख परिवार की संकल्पना को सूत्रपात करनेवाले जॉन ब्रेडशॉ तथा डॉक्टर एवं रोगियों को चुनौती देनेवाले सर्जन ब्रर्नी सीजेल जैसे विचारक पाठ्यचर्चा पढ़ाते थे। बर्नी सीजेल ने यह चुनौती दी थी कि वे इलाज को ऐसी समग्र प्रक्रिया के रूप में देखें, जिसमें हमारा भावनात्मक और आध्यात्मिक जीवन तथा भौतिक शरीर भी शामिल है। लुइस हे की पुस्तक (यू कैन हील योर लाइफ) पर एक वक्तव्य को इंटरफेस में शामिल करना, निर्धारित किया गया था और मुझे उन्हें हवाई-अड्डे से उनके होटल तक पहुँचाने का काम सौंपा गया था।

लुइस हे को हवाई-अड्डे से उनके होटल तक पहुँचाने का खयाल ही बड़ा रोमांचकारी था। उस समय मैं एक ऐसे व्यक्ति से मिलने के लिए बेचैनी और असीमित खुशी महसूस कर रही थी, जिन्होंने मेरे जीवन को बहुत गहराई तक छुआ था। पुस्तक में, लुइस ने अपने जीवन की निजी कहानी को इस अदम्य साहस और कोमलता के साथ बतलाया था, मानो वह एक दयालु मन की स्वामिनी हों। अपने हिंसात्मक, निंदात्मक अतीत को शांति और आनंद से भरपूर जीवन में बदलने की क्षमता ने मुझे भी अपने लिए सही पथ पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। और मेरे लिए यह चुनौती भी रखी कि मैं अपने जीवन के विकास को मूल रूप से एक नए दृष्टिकोण से देखूँ—यदि मैं अपने जीवन को बदलना चाहती हूँ तो उसके लिए मुझे पहले अपनी सोच को बदलने की आवश्यकता है। अब मुझे परिस्थितियों का शिकार नहीं बनना है। अब समय है कि मुझे वाहन चालक की भाँति गाड़ी के संचालन का दायित्व स्वयं ही सँभालना है और इस दायित्व को पूरा करने के लिए उनके द्वारा सकारात्मक, दीर्घकालीन बदलावों के लिए उपलब्ध करवाए गए व्यावहारिक माध्यमों या साधनों का उपयोग करना है।

हवाई-अड्डे की ओर जाते हुए रास्ते में मुझे बार-बार अपनी उत्सुकता को उजागर न करने की चेतावनी देनी पड़ रही थी, जिससे कि मैं उनसे मिलते ही अपने सवालों की बौछार करने की अटपटी परिस्थितियों से बच सकूँ ताकि वे सहज महसूस कर सकें। जब मैं वहाँ पहुँची, मैंने पाया कि कैलिफोर्निया से आनेवाला उनका हवाई जहाज देर से पहुँचनेवाला है। अत: मुझे गेट पर दो घंटे से भी अधिक समय के लिए इंतजार करना पड़ा, लेकिन इस बीच मेरी उत्सुकता तनिक भी फीकी नहीं पड़ी, अपितु वह पहले से भी और अधिक बढ़ गई। अंतत: जब लुइस हवाई जहाज से नीचे उतरी, मैंने प्रवेश द्वार की राह पकड़ी और उनको अपना परिचय दिया। वे मुसकराईं और मुझसे हाथ मिलाया, फिर हम कार की तरफ बढ़ गए। मैंने हवाई-अड्डे से होटल तक रास्ते में शायद ही एक शब्द भी लुइस हे से कहा हो।

जीवन हमें कई वर्षों के बाद एक बार फिर एक साथ लेकर आया—इस बार बहुत ही अलग परिस्थितियों में। अस्सी के दशक की वह युवा लड़की अपनी पहचान को तलाशने के लिए बहुत ही उत्साहित थी, वह अब एक लेखिका बन चुकी थी, जिसने कई पुस्तकें लिखी थीं और लोगों को उनकी आत्म-खोज की यात्रा करवाती थी। इस बार हम दोनों की मुलाकात लेखकों के लिए आयोजित डिनर पर हुई, हम दोनों के बीच हुई कई मुलाकातों में

से यह पहली मुलाकात थी, जिसने हम दोनों को एक-दूसरे को अत्यधिक व्यक्तिगत और सार्थक ढंग से जानने का मौका दिया।

जैस-जैसे वर्ष बीतते गए, हम दोनों के साथ बिताए समय ने मुझे एक ऐसे व्यक्ति के बारे में जोश से भरपूर नवीनतम दृष्टिकोण को बनाए रखने के लिए विवश कर दिया। जो इस उम्र में भी (लुइस हे की उम्र 84 वर्ष की थी) जो कुछ भी लोगों से सीखती हैं, उस कार्य को निरंतर कर्मठता से कर रही हैं। अनूठे जीवन के निर्माण की राह के विचार और अर्थ को भली प्रकार से समझने के लिए लुइस हे के जीवन से बेहतर उदाहरण हो ही नहीं सकता।

अब मैंने रिड के प्रस्ताव के बारे में सोचा तो, सबसे पहले यही खयाल आया कि एक ऐसी महिला से बहुत सीखने का यह सुनहरा अवसर मिलेगा। जिसका मेरे साथ-साथ लाखों लोगों के जीवन पर बहुत ही गहरा प्रभाव रहा है, इसमें कोई बुद्धिमता नहीं है कि मैं केवल अपने अनुभवों के आधार पर पुस्तकें लिखती रहूँ, जबकि मेरे समक्ष इससे भी बेहतर विकल्प मौजूद हैं। आज भी मेरा जीवन लुइस हे द्वारा किए गए कार्यों से बहुत गहराई तक प्रभावित होता है।

उदाहरण के लिए पिछले वर्ष मैंने उनकी स्वीकृतियों की शिक्षा से प्रोत्साहित होकर प्रतिदिन किए जानेवाले अभ्यास कार्य की डायरी तैयार की। प्रतिदिन सुबह अपने दिन की शुरुआत करने से पूर्व मैं अपने दैनिक कार्यों के बारे में कुछ पन्ने लिखती, जिनका समापन मैं सहज स्वीकृति से परिपूर्ण कथनों की सूची से करती हूँ। मैं इस नई कार्य-पद्धति को लेकर बहुत ही उत्साहित हूँ क्योंकि आगे चलकर यह मेरे जीवन को प्रभावित कर सकती है।

इस पद्धति को आरंभ करने के शीघ्र पश्चात् ही, मैंने अपने जीवन में वास्तविक बदलावों का अवलोकन आरंभ किया। मैं पूरे दिन अब पहले से बेहतर महसूस करने लगी; अब मैं जीवन के प्रति पहले से अधिक उत्साही हूँ; और मैंने यह भी अनुभव किया कि पहले की बजाय अब मैं अपने मन को उग्र एवं उद्वेलित करने वाले विचारों से हटाकर उन विचारों की ओर आसानी से ले जा पाई हूँ, जो मुझे खुशी देते हैं। केवल इतना ही नहीं, जितने लंबे समय तक मैंने इस क्रिया-पद्धति को जारी रखा, मैं उतनी ही अधिक गहराई से अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं को पहचानने में सक्षम हो गई। एक माह में ही मैंने अपने द्वारा तैयार किए जा रहे कथनों की सूची में प्रचलन और विषयों को भी देखना आरंभ कर दिया। अभिकथनों की सूची में कुछ को बार-बार शामिल किया गया था, यह मुझे उन अनुभवों के प्रति सचेत कर रहे थे, जिन्हें मैं अपने जीवन में लाने के लिए बहुत उत्सुक थी। इनमें से एक सबसे खास यह है, जो सदैव केंद्रबिंदु बना रहा—

**मैं बुद्धिमान् और प्रेरक लोगों के साथ,**
**उनके सृजनात्मक सहयोग से पूरे विश्व का**
**मानसिक और शारीरिक शांति देने में**
**अपना योगदान दे रही हूँ**
**ऐसी परियोजनाओं पर कार्य कर रही हूँ,**

पहले तो इस कथन ने मुझे विस्मित कर दिया। स्वाभाविक तौर पर यह अपने आप में एक अलग तरह का कथन था—सबसे अलग; वाह! वास्तव में अत्यधिक संयत्र प्रतिक्रिया है—मैं इसके लिए स्वयं को प्राथमिकता दे रही थी और सभी तरह के प्रयास कर रही थी, परंतु यह इस संसार में कार्य करने का बिलकुल अलग, अत्यधिक संतुष्टि न प्रदान करनेवाला मार्ग बन गया था। मैं अब उन लोगों के साथ काम करने के बारे में और अधिक सोचने लगी थी, जो जीवन में अकेले आगे बढ़ने की बजाय मुझे चुनौती देते थे और प्रोत्साहित करते थे। अब मेरा जीवन के प्रति यह दृष्टिकोण बन गया कि जीवन वह सबकुछ देने की ओर मेरा ध्यान आकर्षित कर रहा है, जिसकी अपेक्षा मैंने जीवन से की है। अपनी ऊर्जा को केंद्रित करने की शक्ति कुछ नयापन स्पष्ट करने लगी थी।

जैसे-जैसे मैं रिड के आमंत्रण के बारे में और अधिक सोच रही थी, मैं अपने समक्ष खुले इस द्वार का पूरा लाभ उठाने के अपने निर्णय के प्रति और अधिक आश्वस्त होती जा रही थी। ''हाँ, मैं लुइस के साथ मिलकर पुस्तक अवश्य लिखना चाहूँगी'', मैंने उनसे कहा। अब अगला कदम क्या है?

❑

कुछ सप्ताह के पश्चात्, लुइस और मैं एक साथ काम करने के बारे में चर्चा करने के लिए मिले। हम दोनों ही इस बात पर सहमत थे कि एक पुस्तक को लिखना उत्तम विचार है और हमने कुछ ऐसा करने का निश्चय किया, जिसके लिए केवल उम्र और अनुभव ही से प्रोत्साहन मिल सकता है—जीवन पर विश्वास! एक रूपरेखा तैयार करने अथवा किसी प्रकार की नियोजित योजना का अनुसरण करने के बजाय हम दोनों इस पुस्तक को स्वयं ही किसी नई खोज को उजागर करना चाहते थे, और ऐसा ही हुआ।

मैं और लुइस जब पूरे उत्तरी अमेरिका व यूरोप के आयोजनों में भाग ले रहे थे तो हम दोनों ने आध्यात्मिक सिद्धांतों के बारे में आत्मीय, दिल से दिल को जोड़नेवाली बातचीत की शृंखलाओं का आनंद लिया, जिन्होंने हमारे जीवन को नया आकार दिया। हालाँकि मैंने इस पुस्तक को अपने दृष्टिकोण से लिखा है, यह हमारे बीच खुद से व अपने शरीर से प्यार करने के तरीकों, जिसमें हमने अनेक प्रकार के शीर्षकों जिसमें—उम्र का बढ़ना और इस पृथ्वी पर सम्मानित एवं शांतिपूर्ण ढंग से अपने अंत को स्वीकार करने के बारे में हम दोनों के बीच हुई बातचीत का सामूहिक अनुभव है।

# —1—

# हर ल्फोन कॉल का उत्तर दें,

# हर पत्र का जवाबी लिफाफा तैयार रखें!

**मैं** सेच्युसेट में अपने घर में बैठकर सर्द मौसम की छटा निहार रही हूँ और साथ ही गुनगुनी धूप में सराबोर कैलिफोर्निया शहर में लुइस को अपने पास बुलाने की तैयारी कर रही हूँ। मेरे कंप्यूटर के पास ही, मेरी पसंदीदा चाय (फार्टम ऐंड मैसनकी रॉयल ब्लैंड) का कप रखा हुआ है, जिसमें मेरे स्वाद के हिसाब से घर में ही तैयार कच्चे बादाम का दूध मिला हुआ है। मैं लुइस के साथ लिखी जानेवाली पुस्तक पर काम शुरू करने के लिए उतावली हो रही हूँ।

जब हमने पहले-पहल अपनी मुलाकात तय की तो मैं लुइस हे के इस सुझाव से आश्चर्यचकित हो गई कि हम स्काइप (इंटरनेट पर वेब कैमरे द्वारा दूर बैठे व्यक्ति से बातचीत करने का माध्यम) द्वारा एक दूसरे से बातचीत करें, जिससे बातचीत के दौरान हम एक-दूसरे को देख भी पाएँ। स्काइप? मैंने यकायक चौंकते हुए सोचा! क्या वास्तव में हम ऐसा करनेवाले हैं? क्योंकि मैंने खुद भी कंप्यूटर के इस कार्यक्रम पर काम करना, एक साल पूर्व ही आरंभ किया था। मैं यह जानकर हैरान थी कि 84 वर्ष की उम्र में भी लुइस हे अपने आप को नए-नए तकनीकी ज्ञान से परिपूर्ण हैं, उनके साथ मैं बहुत ही रोमांचक सफर पर जा रही हूँ।

इस पुस्तक के माध्यम से लुइस हे को और अधिक जानने के प्रयास और अपने जीवन-पथ को नई दिशा प्रदान करने के लिए, मैं उनकी व्यक्तिगत यात्रा का वृत्तांत सुनने के लिए बहुत आतुर थी। मैं इस बारे में सोचकर आश्चर्यचकित थी कि ऐसा क्या है, जो उन्हें आत्म सशक्तीकरण के लिए, आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता है। कौन से दिशानिर्देश उन्हें उनके मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए निर्देश देते रहे हैं? ऐसा क्या था, जिसने उन्हें एक ऐसी कंपनी बनाने के लिए प्रेरित किया, जिसने दुनिया भर के लाखों लोगों के जीवन पर गहरा प्रभाव डाला ?

हालाँकि, मेरी स्वाभाविक जिज्ञासा के साथ कुछ मतवैभिन्य भी था, क्योंकि मैं जानती थी कि लुइस अपनी कहानी का खुलासा पहले कई बार अपनी पुस्तक 'यू कैन हील योर लाइफ' के साथ-साथ अपने अनेक वक्तव्यों और कार्यशालाओं में भी कर चुकी है। और एक ऐसा व्यक्ति, जो अपने जीवन के बारे में पहले ही बहुत विस्तार से लिख चुका हो, उससे 400 वीं बार फिर से अपनी कहानी दोहराने की उम्मीद करना बहुत ही थका देनेवाला कार्य होता। अत: मैंने तय किया कि मैं उनकी जीवनकथा को नए परिप्रेक्ष्य में देखूँगी। मैं बुद्धिमता और समझदारी से जीवन जीना, व्यवहार करना सीखना चाहती थी, जो उम्र और अनुभव से प्राप्त होता है।

ऐसा क्या था, जिससे मेरे मन में अंत:दृष्टि विकसित हुई और जब पहली बार बातचीत के दौरान लुईस ने मेरे सरोकारों, प्रश्नों पर उत्तर देते हुए कहा—''मैं अपने जीवन की कहानी को पहले ही अपनी पुस्तकों में बयाँ कर चुकी हूँ, इसलिए मुझे नहीं लगता कि फिर से उसे यहाँ पर दोहराने की आवश्यकता है। मैं उन बातों के बारे में सोच रही हूँ, जो मेरे आध्यात्मिक विकास के लिए प्रासंगिक हैं, बल्कि मुझे तो यह लगता है कि हम उसके बारे में यहाँ पर बात कर सकते हैं।

मैंने गहरी साँस ली और मुसकराकर कहा—एक्सीलेंट! यह अच्छा रहेगा।

❑

अपने तय समय पर, मैंने लुइस हे से संपर्क साधा, वीडियो बटन पर क्लिक किया और अब हम एक-दूसरे को सुन और देख रहे थे। वे मुसकराती हुई मेरे सामने थीं, उनकी नाक पर चश्मा चढ़ा हुआ था, वे अपनी कुरसी पर बिलकुल सीधे बैठी थीं और यह स्पष्ट तौर पर दिखाई दे रहा था कि वे काम करने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। कुछ पलों तक सामान्य बातचीत करने के पश्चात् हम अपनी पुस्तक पर काम करने लगे। मैंने रिकॉर्डिंग के लिए अपना 'आई' फोन सेट किया और अपनी अंगुलियों को कंप्यूटर के कीबोर्ड पर रख लिया, जिससे कि मैं अपने लिए नोट्स तैयार करने के साथ-साथ उनकी बातों को ध्यान से सुन सकूँ। लुइस हे ने मेरे पहले प्रश्न के जबाव पर सोचना आरंभ किया। मेरा पहला प्रश्न था—

''ऐसा क्या था, जिसने आपको आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया?''

''मेरा आध्यात्मिक विकास तब आरंभ हुआ, जब मेरी उम्र लगभग 42 वर्ष थी!'' उन्होंने कहना आरंभ किया, ''मेरी शादी दिलचस्प अंग्रेज व्यक्ति से हुई थी, जिसने मुझे उन सामाजिक तौर-तरीकों, शिष्टाचार व दुनियादारी के तरीकों को सीखने का भरपूर अवसर दिया, जिनकी कमी मैं अपने जीवन में बचपन से महसूस करती आई थी। मैं ऐसे परिवार में पली-बढ़ी थी जहाँ मार-पीट, लड़ाई झगड़ा चलता रहता था। और बचपन में कभी भी अपने परिवार के साथ एक साथ बाहर नहीं गई और न ही कुछ ऐसा किया, जिससे हमें कुछ सीखने को मिलता। 15 वर्ष की उम्र में जब मेरे पास कोई भी हुनर नहीं था, मैं अपने घर से भाग आई, तब मैं इस संसार में अपना गुजारा करने के लिए कोई भी काम करना नहीं जानती थी, इसलिए जब मैंने इस व्यक्ति से शादी की, जिसका समाज में अपना खास मुकाम था, तो मैंने उनसे शिष्टाचार के तौर-तरीके सीखे, मैंने उनसे बहुत कुछ सीखा। हमने साथ मिलकर कई प्रकार के अनोखे काम किए, उन दिनों मैं अपने आप से अकसर कहती कि केवल अच्छी बातों का अंत होता है, अच्छे लोगों के साथ का अंत कभी नहीं होता, संभवत: हमारा साथ भी हमेशा ऐसे ही बना रहेगा। लेकिन एक दिन उन्होंने मुझसे कहा कि वे मुझसे तलाक चाहते हैं, उनकी यह बात सुनकर मैं पूरी तरह से टूट गई।''

''हे भगवान्! आपके लिए तो वह बहुत ही दु:खदायी समय रहा होगा'', मैंने उनसे कहा।

''हाँ, मेरे पति प्रतिष्ठित व्यक्ति थे और हमारे तलाक की खबर सभी समाचार-पत्रों में छपी। वह समय मेरे लिए बड़ा ही दु:खदायी था, मैंने उसी समय अपने आप से कहा—''देखो, एक बार फिर, तुम कुछ भी ठीक नहीं कर सकती हो, परंतु अब जब पीछे मुड़कर देखती हूँ तो पाती हूँ कि शादी मेरे जीवन का एक महत्त्वपूर्ण मोड़ था, द्वार था जिसका मेरे जीवनलक्ष्य के पथ पर आगे बढ़ने के लिए बंद होना आवश्यक था। यदि मेरा तलाक नहीं हुआ होता तो मैं ऐसी लुइस हे नहीं होती, जैसी कि अब हूँ। इसकी बजाय मैं अपने सभी दायित्वों को पूरा करनेवाली अंग्रेज व्यक्ति की छोटी सी पत्नी बनी रहती—मेरी अपनी धारणा के अनुसार, बहुत ही अच्छी पत्नी! परंतु मैं वह नहीं होती, जिससे मेरा जीवन सार्थक होता। इस अंत के लिए वह समय उचित था।''

जैसे-जैसे मैं लुइस की बातें सुन रही थी, मैं ऐसे संकेत के बारे में सोच रही थी, जो प्राय: अप्रत्याशित और अनापेक्षित रूप में एक सामान्य सुस्त जीवन में उथल-पुथल ला सकता है। बेशक मैं भी इस 'ब्रेकअप' से पहले इस मन को बहुत कष्ट देनेवाली व दिल तोड़नेवाली समस्याओं से दो-चार हो चुकी थी जैसे, काम से निकाले जाने का अपमान और एक आग, जिसने हमारे पारिवारिक व्यवसाय को पूरी तरह से तबाह कर दिया। वास्तव में, यह वही आग थी, जिसने मुझे अपनी गहरी नींद से जगाया और धैर्यपूर्वक आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ने हेतु मार्ग प्रशस्त किया।

''अपनी शादी के टूटने का गम झेलने के एक वर्ष के पश्चात् एक नया द्वार मेरे समक्ष खुल गया'', लुइस हे ने आगे बताया। ''मेरी एक सहेली थी, जिसने मुझे न्यूयॉर्क के धार्मिक विज्ञान के चर्च में उपदेश के लिए आमंत्रित

किया। उसने मुझे अपने साथ चलने के लिए कहा, क्योंकि वह अकेले वहाँ नहीं जाना चाहती थी। मैं जाने के लिए तैयार हो गई, परंतु जब मैं वहाँ पहुँची तो मैंने उसे वहाँ पर नहीं पाया। उस समय मेरे पास दो विकल्प थे—या तो वहाँ से वापस आ जाऊँ अथवा वहाँ रुककर उपदेश सुनूँ—मैंने दूसरा विकल्प चुना। मैं वहाँ पर बैठकर उस उपदेश को सुन रही थी कि मेरे कानों में किसी के कहे वाक्य पड़े कि यदि आप अपनी सोच को बदलने के लिए तैयार हैं, तो आप अपने जीवन को भी बदल सकते हैं। हालाँकि, यह शब्द केवल एक छोटे से वाक्य के तौर पर ही मेरे कानों तक पहुँचे थे, लेकिन इनका मुझ पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ा। इन वाक्यों ने मेरा ध्यान अपनी ओर खींचा।''

''आपको ऐसा क्यों लगता है कि इन वाक्यों ने आपका ध्यान अपनी ओर खींचा?'' मैंने उनसे पूछा।

''मुझे नहीं पता कि ऐसा क्यों हुआ। चूँकि मैं एक ऐसी महिला थी, जिसने कभी भी, कहीं भी, कुछ नहीं पढ़ा था। मुझे याद है कि मेरी एक मित्र थी, जिनकी सदा यह कोशिश रही कि वह मुझे वाई.डब्ल्यू.सी.ए. ले जाए, वहाँ कक्षा में बैठकर मैं पढ़ाई पूरी करूँ, परंतु मेरी पढ़ाई में बिलकुल भी रुचि नहीं थी। लेकिन उस समय कहे गए इन वाक्यों में ऐसा कुछ था, जिनके कारण मैंने वापस पीछे जाने का निर्णय किया। अब मैं देख सकती थी कि मेरी दोस्त यदि मुझे वहाँ पहले ले जाने में और शिक्षित करने में सफल हो जाती तो संभवत: मुझे एक अलग अनुभव प्राप्त होता। तुम जानती हो, जो होता है, अच्छा ही होता है।

जो होता है, सबकुछ अच्छा ही होता है। पहले-पहल इस वाक्य को सुनने पर ऐसा प्रतीत होता है जैसे जो कुछ भी होता है, उसके पीछे कोई न कोई कारण जरूर होता है। यह बहुत ही जटिल संदेश है, जब व्यक्ति को किसी भी प्रकार के कठिन दौर अथवा त्रासदी का सामना करना पड़ता है तो वह इस संदेश को आसानी से ग्रहण नहीं कर सकता, परंतु यदि आप अपने आपको जीवन के सबसे कठिन दौर में यह दृष्टिकोण बनाए रखना सीख जाते हैं कि जो हुआ वह सही है—एक ऐसा पहलू, जिसे प्राय: केवल अपनी अंतर्दृष्टि से देखा जा सकता है—तो हम जीवन पर विश्वास करना भी सीख लेते हैं। हम यह समझने में समर्थ हो जाते हैं कि संभवत: हम किसी कार्य के परिणाम को पसंद न करें, लेकिन हो सकता है कि उस परिणाम के माध्यम से जीवन हमें नई, अधिक उपयुक्त और सही दिशा की ओर अग्रसर कर दे।

जो कुछ भी होता है, उसके पीछे कोई कारण निहित होता है अथवा जो होता है सब अच्छे के लिए होता है। यह ऐसी मान्यताएँ हैं, जो जीवन को एक स्कूल में लगनेवाली कक्षा की तरह देखने के नजरिए के माध्यम से आरंभ हुई, जहाँ पर विद्यार्थी नित कुछ नया सीखने की अपेक्षा करता है। जब हम जीवन का विद्यार्थी बनने या कुछ सीखने का रास्ता चुनते हैं, जो हमारे अनुभवों से विकसित होता है, तो इसके पीछे कोई वजह होती है। इस प्रकार हम अपने सबसे कठिन पलों को अपनी आध्यात्मिक उन्नति के लिए उपयोग कर अर्थपूर्ण बना लेते हैं।''

लुइस ने आगे बढ़ते हुए कहा, ''उस पहले वक्तव्य के पश्चात् मैंने चर्च में उपदेश सुनने के लिए नियमित रूप से जाना शुरू कर दिया। मैं और अधिक सीखना चाहती थी। उस समय मुझे मालूम हुआ कि वे लोग एक वर्ष के प्रशिक्षण कार्यक्रम का भी आयोजन करते हैं। अत: मैंने उस कार्यक्रम में भाग लेने का निर्णय किया और अपना नाम वहाँ पर पंजीकृत करवा लिया। प्रशिक्षण की पहली कक्षाओं के दौरान मेरे पास पुस्तकें भी नहीं थीं, इसलिए उन कक्षाओं में मैंने केवल सुना। उसके बाद, मैं संपूर्ण प्रशिक्षण कार्यक्रम में दोबारा से पुस्तकों के साथ बैठी। शुरुआत में मेरी सीखने की प्रक्रिया बहुत ही धीमी थी, परंतु मैं वहाँ बनी रही। तीन वर्ष के पश्चात्, मैं उनके लाइसेंसधारी परामर्शदाता के तौर पर कार्य करने के योग्य बन गई, इसका अर्थ यह था कि मैं चर्च के परामर्शदाता के तौर पर कार्य कर सकती थी।''

''एक चर्च परामर्शदाता का वास्तव में क्या काम होता है?

''इन सत्रों के दौरान, कोई भी व्यक्ति किसी भी समस्या को लेकर मेरे पास आता, उदाहरण के लिए—किसी बीमारी अथवा आर्थिक परेशानी से ग्रस्त व्यक्ति आते, तो मुझे उनके साथ मिलकर उनका उपचार करना होता। यह उपचार हमारे द्वारा की जानेवाली प्रार्थनाओं के रूप में होता है। इन प्रार्थनाओं में हम इस तथ्य को स्वीकार करते हैं कि इस संसार में एक अदृश्य शक्ति है और हम सभी इस ज्ञान-तत्त्व का अंश हैं। हम इस सत्य की उद्घोषणा करते हैं कि जो भी परिणाम हम प्राप्त करेंगे, उसके बारे में अपनी सोच को सकारात्मक रखेंगे। उदाहरण के लिए: मेरा शरीर स्वस्थ है और बीमारियों से मुक्त है अथवा यहाँ पर मेरे लिए और मेरे परिवार के लिए असीम आशीर्वाद सौभाग्य की वर्षा हो रही है। उसके पश्चात् हम अपनी प्रार्थना को 'आमीन' कहकर समाप्त करते। इस केंद्रबिंदु के साथ, जब कोई व्यक्ति समस्या के बारे में सोचता है, तो उसको अपने भय अथवा चिंताओं से घिरे होने पर स्वयं को यह याद दिलाने की आवश्यकता होती है कि जीवन उनका ध्यान रख रहा है और वे ठीक हैं।

मैं उपचार की एक पद्धति से भलीभाँति परिचित थी। पच्चीस वर्ष की आयु के आस-पास मैं नए विचारों के अध्यापकों जैसे कैंथरिन पॉन्डर, फ्लोरेंस स्कोवेल शिन्न, नॉरमैन विंसेंट पीले और रॉबर्ट कोल्लियर के लेखन से प्रभावित थी और जब मैं उम्र के तीसवें पड़ाव के आस-पास थी तो मेरे सबसे अच्छे मित्र मैक्स ने मुझे डॉक्टर एम्मेट फॉक्स द्वारा लिखित एक पुस्तक 'सर्मन ऑन द माउंट', डॉ. फॉक्स को नए विचारों का मिनिस्टर कहा जाता है। इस पुस्तक ने मूल तौर पर मेरे सोचने का ढंग ही बदल दिया और मुझे फॉक्स की पुस्तक को और अधिक तेजी से पढ़ने हेतु प्रोत्साहित किया। वस्तुत: एक वर्ष के भीतर ही रचनात्मक सोच के माध्यम से उनकी शक्ति मेरे लिए जीवन जीने की नियम-पुस्तिका बन गई। मैंने उनका लिखा प्रत्येक शब्द पढ़ा और उपचार करने के लिए उनकी शिक्षा को व्यावहारिक तौर पर हम सभी के लिए उपलब्ध शक्ति के सार्वभौमिक स्रोत के रूप में अपनाया।

''मुझे एम्मेट फॉक्स से प्यार है'', लुइस ने कहा, ''वे एक बहुत ही अच्छे इनसान थे। मैं उनका साहित्य पढ़कर आनंदित हो जाती हूँ और उनकी लिखी बातों को निरंतर रूप से अपने जीवन में उतारती रहती हूँ।''

एक परामर्शदाता के रूप में अपने कार्य पर वापस लौटते हुए, उन्होंने मुझे बताया कि एक बार जब अपना प्रशिक्षण पूरा करके लोगों के साथ काम करना आरंभ किया, तो मैंने अपने कार्यक्षेत्र में तेजी से विकास किया। अधिकांश चर्च के परामर्शदाता अपना काम सप्ताह के अंतिम दिनों में अथवा शाम के समय करते थे, लेकिन तीन सप्ताह के भीतर ही मैं इस कार्य को पूरा समय देने लगी। यह आश्चर्यजनक था। लोग बस, मेरे पास, मेरे साथ काम करने की इच्छा लेकर खिंचे चले आते।''

''आपने इसके लिए क्या किया? आपने इतनी अधिक और इतनी शीघ्रता से काम क्यों किया?''

''मैं नहीं जानती, जबसे मैंने अपना पहला कदम आध्यात्मिक पथ पर रखा था, मुझे ऐसा महसूस हुआ कि जैसे मेरा किसी भी चीज पर कोई नियंत्रण नहीं है, और न ही मुझे किसी चीज पर नियंत्रण करने की आवश्यकता थी। जीवन हमेशा मेरे पास उस वस्तु को लेकर आया, मुझे जिसकी आवश्यकता थी। जो भी मुझे दिखाया गया मैंने सदैव उसपर अपनी प्रतिक्रिया जाहिर की। अत: प्राय: जब भी लोग मुझसे पूछते हैं कि मैंने हे हाउस की शुरुआत कैसे की, तो वे मुझसे सबकुछ विस्तार से जानना चाहते हैं, इसकी शुरुआत से लेकर आजतक की इसकी स्थिति के बारे में सबकुछ जानना चाहते हैं। मेरा जवाब सदैव एक समान होता है—मैंने प्रत्येक आह्वान, कॉल का जवाब दिया है और अपने लिए आए हर पत्र का जवाबी लिफाफा तैयार रखा है। मैंने वही किया, जो कुछ मेरे सामने था।''

मैं जानती थी कि लुइस हे वास्तव में किस बारे में बात कर रही थी। हालाँकि, मैंने आध्यात्मिक पथ पर चलना तब आरंभ किया, जब मैं उम्र के पच्चीसवें वर्ष के आस-पास पहुँच चुकी थी। लेकिन मेरे साथ ऐसा नहीं था। जब तक मैंने अपने चालीसवें वर्ष में कदम नहीं रखा, तब तक मेरा झुकाव आध्यात्मिकता की ओर नहीं हुआ, उस समय तक मैं जीवन से प्रत्यक्ष तौर पर जूझने की बजाय जीवन की प्रत्येक क्रिया पर प्रतिक्रिया करना आरंभ कर चुकी थी। अपनी उम्र के बीसवें और तीसवें दौर के समय, मैं एक ऐसे व्यक्तित्व की स्वामिनी थी, जो लक्ष्यों के निर्धारण को बहुत ही गंभीरता से लेती। मैंने अपने कॅरिअर, वित्त संबंधी मामलों, व्यक्तिगत संबंधों, इत्यादि के लक्ष्यों की सूची बनाई और इनकी सहायता के लिए रचनात्मक योजनाओं व बहुमूल्य मानचित्र तैयार किया था। आज जब पीछे मुड़कर देखती हूँ तो मुझे वे सभी अद्‌भुत उपकरण लगते हैं, जिनसे सृजनात्मक ऊर्जा को सही ढंग से व्यवहार में ला सकती हूँ, परंतु किसी बिंदु पर पहुँचकर चीजें बदल भी जाती हैं। मेरे भीतर कुछ बदल गया था। हालाँकि, मैं अब भी बहुमूल्य मानचित्रों को तैयार करती थी—ऐसे दृश्यपट्ट अथवा संग्रह बनाती, जो ऐसे बिंबों को प्रतिबिंबित करते थे, जिन्हें देखकर मुझे अच्छा लगता था और वे मुझे कुछ ऐसा देते थे, जिनसे मुझे प्रेरणा मिलती थी—अब मैं सफलता की खोज में बहुत कम रुचि लेती थी और अधिक-से-अधिक वर्तमान के बारे में चिंता करने लगी थी, मैं उसी दिशा में आगे बढ़ रही थी, जिस दिशा में जीवन मुझे ले जा रहा था।

''यही वह तरीका था, जिसके आधार पर मैं अपना जीवन व्यतीत करती थी।'' लुइस ने अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए कहा, ''यह इस प्रकार था जैसे जीवन हर कदम पर मेरा खयाल रखता था। अत:, मैंने पहले स्वयं अपना व्यवसाय आरंभ किया और फिर अपने व्यवसाय में अपनी 90 वर्षीय माँ को भी शामिल कर लिया, जो लिफाफों व डाक टिकटों को तेजी से चिपकाने में माहिर थी और इस प्रकार हमारा काम आगे बढ़ता चला गया। आज जब मैं पीछे मुड़कर देखती हूँ तो मैं देख पाती हूँ कि किस प्रकार जीवन मेरे पथ में उन सभी वस्तुओं को मेरे पास लाता गया, जिनकी मुझे उस समय आवश्यकता थी। जैसे मेरे तलाक के बाद, मेरा एक प्रेमी था, जो पेशे से डाइरेक्टर था। वह न्यूयॉर्क में स्पैनिश/अमेरिकन थिएटर ग्रुप का सहभागी था, मैंने उसके साथ व कुछ अन्य अभिनेताओं के साथ लगभग एक वर्ष तक काम किया। वह प्रयोगात्मक थिएटर था और मैंने उनके साथ काम करते हुए ऐसे कार्य भी किए, जिनके बारे में मैंने पहले कभी नहीं सोचा था। जब मेरा डाइरेक्टर मित्र वापस स्पेन चला गया, तो मैं वहीं पर रही और नाटकों में काम करना बंद कर दिया, मेरे इस अनुभव ने मुझे मेरे भीतर की अभिनेत्री को उभारने का मौका दिया और मैं अपने आप को उन कलाकारों के समान स्तर का सिद्‌ध कर पाई। लेकिन इस दौर के गुजर जाने के बाद, रंगमंच के पहले दिन के अनुभव से लेकर स्वयं को अभिनेत्री के तौर पर साबित करने के पल तक—जो कि मेरे लिए बहुत बड़ी उपलब्धि थी, सबकुछ गायब हो चुका था। किसी ने मुझे उस ग्रुप में वापस नहीं बुलाया और न ही कोई मुझे वहाँ पर चाहता था। परंतु, क्योंकि मैं थिएटर ग्रुप में इसलिए सम्मिलित नहीं हुई थी कि मुझे इस क्षेत्र में अपनाकॅरिअर तलाशना था, इसलिए मैंने भी इसकी परवाह नहीं की।''

''रंगमंच के अनुभव के तौर पर जीवन ने आपको वह सब कैसे प्रदान किया, जिसकी आपको आवश्यकता थी?''

''यह मेरी सार्वजनिक सभाओं में वक्तव्य देने की तैयारी थी। जब मैं अनेकों लोगों की उपस्थिति में बोलना आरंभ करती थी तो मुझे इसका डर नहीं होता था, क्योंकि मैं पहले ही इसके लिए अपने आपको रंगमंच पर तैयार कर चुकी थी और कुछ हद तक, लोग इसे पसंद भी करने लगे थे। इस दौरान मैंने यह अनुभव किया कि रंगमंच और सार्वजनिक तौर पर वक्तव्य देना, दोनों एक समान हैं, इसमें केवल इतना ही अंतर है कि यहाँ पर मुझे अपनी स्क्रिप्ट स्वयं लिखनी थी। मुझे वो सब नहीं करना था, जो कोई और मुझसे करवाना चाहता था; मुझे वही करना था, जो मैं करना चाहती हूँ।''

''तो आप परामर्शदाता के रूप में पूर्णरूपेण काम करने लगीं, ऐसा जान पड़ता है कि लोग आपके पास खिंचे चले आते थे। वहाँ से आपके काम का विस्तार किस प्रकार हुआ?''

''धार्मिक विज्ञान की पाठशाला (मैं उसे एक पाठशाला कहती थी।) में हम जो कार्य करते थे, उनमें से एक बीमारी और उसके लिए मानसिक समकक्षता का कार्य था, मैं इस विचार से सम्मोहित थी। मुझे याद है कि मैं इसके लिए नोट्स तैयार करती—और एक बिंदु पर मुझे पुस्तकों में इससे संबंधित जो कुछ भी मिला, इससे संबंधित जो भी विचार मेरे समक्ष आया और लोगों के साथ काम करते हुए मैंने जो कुछ भी देखा, उन सभी की मैंने एक स्थान पर सूची बना ली। मैं इसे सूची कहती थी, मैंने अपनी इस सूची को कक्षा की एक मित्र को दिखाया और इस महिला ने मुझसे कहा कि लुइस, यह तो अविश्वसनीय है! तुम इसमें से एक पैंफलेट क्यों नहीं तैयार करतीं?''

अंतत: मैंने छोटा सा पैंफलेट तैयार किया, जो कि 12 पन्नों का था और मैंने इस पर नीले रंग की जिल्द चढ़ा दी। मैंने इसको शीर्षक दिया; ''क्या है, जो दु:ख देता है'', परंतु लोगों के साथ इसके लगाव के कारण इसे 'छोटी सी नीली पुस्तक' के नाम से पहचाना जाने लगा। इसमें बीमारियों की सूची और व्यक्ति की मानसिक सोच, जो इन बीमारियों को बढ़ावा देती हैं व नकारात्मक सोच का उपचार करनेवाली छोटी सी उपचार पद्धति को शामिल किया गया था। मुझे याद है, मैं जब पाठशाला के अध्यक्ष डॉक्टर बारकर से मिली और उन्हें दिखाया कि मैंने क्या तैयार किया है, तो वे बोले, 'ओह! लुइस, यह तो बहुत ही अच्छा है, कितना प्यारा है! इस तरह के तुमने कितने पैंफलेट बनाए हैं? पचास या फिर कुछ अधिक?' और मैंने कहा, 'नहीं, मैंने 5000 बनाएँ हैं।' और उन्होंने कहा, 'क्या? तुम पागल हो गई हो! तुम इस प्रकार के 5,000 पैंफलेट कभी नहीं बेच पाओगी।'

''अब 5,000 पैंफलेट छपवाने के पीछे मेरे कारण के बारे में सुनो, मैंने ऐसा इसलिए किया, क्योंकि मैंने चर्च के प्रिंटर के पास लिखा हुआ पाया था कि आप जितना अधिक छपवाएँगे, वे आपसे प्रति पृष्ठ के लिए उतने ही कम पैसे लेंगे, इसलिए मैंने 5000 प्रतियाँ छपवाईं और उन्होंने मुझसे प्रति कॉपी के लिए 25 सेंट लिए। मैं एक प्रति के लिए एक डॉलर लेती थी। मैं यह काम पैसे के लिए नहीं करती थी, अपितु मैं तो सिर्फ लोगों के साथ जानकारी बाँटना चाहती थी, आखिरकार मैंने सभी 5000 प्रतियाँ बेच दीं।''

''तो सत्य यह था कि डॉक्टर बारकर सोचते थे कि आप पागल हैं, इस बात से आपको डर नहीं लगा?''

''नहीं, मैं आगे बढ़ती गई। एक बार नीली पुस्तक मेरे हाथ में थी, मैंने इस पुस्तक की एक मुफ्त प्रति आदेश प्रपत्र के साथ सभी आध्यात्मिक चर्च, जितनों को भी मैं ढूँढ़ पाई, में भेज दी और उनमें से अनेक ने और प्रतियाँ भी मँगवाई। यह कार्य बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा था। पहले वर्ष में मैंने 42 डॉलर की कमाई की। मुझे अपने आप पर बहुत ही गर्व महसूस हो रहा था कि मेरे पास अपनी एक पुस्तक थी! मेरे लिए, यह कुछ ऐसी बात थी, जिसके बारे में मैं कभी सोच भी नहीं सकती थी। मैं नहीं जानती थी कि मैं ऐसा भी कर सकती हूँ और दो वर्षों में मैंने 5000 प्रतियाँ बेच दीं। यह वह समय था, जब मैंने इस कार्य का पुनर्निर्माण करना आरंभ किया।

''मैं अकसर चर्च में स्थित पुस्तकों की दुकान पर जाती और लोगों को देखती। मैंने देखा कि यदि कोई मेरी पुस्तक को उठाकर देखता तो आम तौर पर वो उसे खरीद लेता, परंतु अधिकतर लोग इसे उठाते ही नहीं थे, इसलिए मैंने महसूस किया कि इसके लिए एक बेहतर शीर्षक की आवश्यकता है। मैंने इसका नाम बदलकर ''हील योअर बॉडी'' रख दिया और इसके भीतर की विषय-वस्तु का भी और अधिक विस्तार किया। उस समय तक लोग मुझे स्वास्थ्य और जीवन से जुड़े अपने प्रश्नों के साथ पत्र भेजने लगे थे और मुझे केवल वर्ड प्रोसेसर के सबसे पुराने संस्करण के सामने बैठना होता था और लोगों द्वारा भेजी गई समस्याओं के बारे में सोचना होता था, मेरी अंगुलियाँ टाइपराइटर पर उनको जवाब देने के लिए, अपने आप चलने लगतीं। मैंने देखा कि जितनी बार मैं

किसी पत्र का जवाब देती, मुझे उसका जवाब यही मिलता कि आप कैसे जानती हैं? आप कैसे जानती हैं? और यह मुझे मेरे द्वारा कही जानेवाली बातों के लिए और अधिक आत्मविश्वास से भर देता। अंतत: मैंने चर्च में कार्य करना छोड़ दिया और लोगों के साथ काम करने की अपनी कार्य प्रक्रिया विकसित की।''

''एक बार जब आपने चर्च छोड़ दिया, आपके परामर्श देने के कार्य में किस प्रकार का बदलाव आया?''

''सबसे पहले मैं कुछ समय के लिए लोगों के साथ काम करना आरंभ करती, जिसे मैं अल्पकालीन उपचार कहती थी, इसमें मैं पाँच अथवा छह सत्रों का एक अल्पकालीन उपचार करती थी, क्योंकि इतने समय में ही लोग या तो जान जाते कि मैं किस बारे में बात कर रही हूँ और उनके जीवन में बदलाव होने लगता अथवा उनको किस प्रकार कोई फर्क महसूस नहीं होता और यदि ऐसा होता तो उनका पैसा और मेरा समय बर्बाद करने का कोई फायदा नहीं होता था, इसलिए मैं पहले अल्पकालीन उपचार ही करती। कुछ लोगों को यह समझ में नहीं आता और वे केवल एक या दो बार ही आते और सोचते कि यह कार्य मूर्खतापूर्ण है, परंतु जब आप एक बार इसे समझ लेते हैं और इस पर कुछ काम करना भी शुरू कर देते हैं तो तब आप महसूस करते हैं कि आपके जीवन में कुछ बेहतर बदलाव आ रहे हैं।

''हमारे अपने सत्र होते और अंत में, मैं वहाँ उपस्थित लोगों को आराम से लेटने के लिए कहती और कुछ मधुर संगीत बजाती—उस समय मैं स्टेवन हाल्पर्नस के संगीत का प्रयोग करती, क्योंकि मैं उससे कभी नहीं ऊबती थी और यह बहुत ही शांति देनेवाला भी था। मधुर संगीत के बीच मैं उन लोगों से अपनी आँखें बंद करके गहरी साँसें लेने को कहती, इसके अतिरिक्त मैं उन्हें अपने शरीर को आराम देने के लिए सिर नीचे करके बैठने अथवा पैर ऊपर कर बैठने के लिए भी कहती। अंत में, मैं प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक उपचार प्रक्रिया कहती और इसे टेप में रिकॉर्ड कर अपने साथ घर ले जाने के लिए देती। मैं उनसे यह भी कहती कि यदि वे दोबारा आएँ तो उस टेप को अपने साथ अवश्य लेकर आएँ, जिससे कि मैं उसमें कुछ और नया जोड़ सकूँ। मेरी पूरी प्रक्रिया के समाप्त होने के बाद लोगों के पास अंत में, एक टेप होता, जो सकारात्मक संदेशों से भरा होता और मैं उनसे यह अपेक्षा करती कि वे प्रत्येक दिन के समाप्त होने पर, रात में सोने से पहले उसे सुनें, जिससे कि उपचार को बल मिले। उनमें से प्रत्येक यह जान जाता था कि जिस समय वे सुनना समाप्त करेंगे, उन्हें आराम मिलेगा और तब उनके पास उनसे कही गई केवल सकारात्मक बातें ही होंगी।''

''तो आप लोगों के साथ काम करने के अपने अलग तरीके को विकसित कर रही थीं और आपने छोटी सी पुस्तक भी प्रकाशित की। इसके पश्चात् क्या हुआ?''

''आह! हाँ, यह वह समय भी था, जब मुझे पता चला कि मुझे कैंसर है। वास्तव में, इस बीमारी ने मुझे भी उतने ही भयानक रूप से डराया, जैसे यह किसी और को डराती है। जब आपको पता चलता है कि आप इस बीमारी की चपेट में आ गए हैं, तो इसका विचार ही आपको आतंकित कर देता है। मुझे याद है, जब मुझे इस बीमारी का पता चला तो मैं अपने शिक्षक को चिल्लाकर कह रही थी कि एरिक! एरिक! वे कहते हैं कि मुझे कैंसर है।'' और उसने कहा—''लुइस, तुमने अपना काम अभी पूरा नहीं किया है, इसलिए तुम कैंसर की बीमारी से नहीं मर सकतीं। आओ, अपनी सोच को सकारात्मक रखो।'' और उन वाक्यों ने मुझे शीघ्र ही शांत कर दिया। वे उन लोगों में से थे, जिन पर मैं विश्वास करती थी और यह जानती थी कि वे हमेशा मेरा साथ देंगे। इस सोच के साथ मेरा इलाज आरंभ हो गया।

लेकिन मैं कल्पना कर सकती हूँ, जैसे-जैसे आप व्यक्तिगत तौर पर लोगों के साथ काम करते हैं, आपने अवश्य ही लोगों से कहानियाँ सुनी होंगी, जो आपकी उपचार प्रक्रिया से बेहतर महसूस करते हों अथवा जो आपके

मार्गदर्शन में स्वयं अपना उपचार करते होंगे। क्या उससे आपको कुछ मन की शांति प्राप्त नहीं हुई, जिससे कि आप अपनी इस समस्या का सामना कर सकें?

हाँ, शायद, यही वह एक बात थी कि दूसरे लोगों के जीवन में होनेवाले सकारात्मक बदलाव ने मुझे भी सकारात्मकता की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित किया, लेकिन इस बात पर भी विश्वास करना होगा कि मैंने स्वयं अपने जीवन में भी भयानक बीमारी का सामना किया। मैंने यह महसूस किया कि जीवन ने मुझे एक अवसर दिया था, जिससे कि मैं अपने आपको भी यह साबित कर सकूँ कि मैं जो कुछ भी दूसरों को सिखाती हूँ, वह वास्तव में कारगर होता है।''

''इसलिए जब आपको पता चला कि आप कैंसर की बीमारी से ग्रस्त हैं, आपने स्वयं अपना मानसिक तौर पर उपचार करना आरंभ कर दिया?

''सचमुच यह अद्‌भुत था, क्योंकि जैसे ही मैंने यह तय किया कि मैं अपना उपचार करूँगी, मुझे जिस चीज की भी आवश्यकता थी, वह अपने आप मेरे समक्ष आती गई। मुझे एक आहार विशेषज्ञ मिल गया, जो पहले मेरा इलाज करने के लिए तैयार नहीं था, क्योंकि आप कीमोथैरेपी के बिना कैंसर का इलाज करने के बारे में सोच भी नहीं सकते। वे मुझे एक अलग पद्‌धति की सलाह देने के बारे में आशंकित थे। मुझे याद है कि उन्होंने मुझे 'वेटिंग रूम' पर जाकर कुछ देर वहाँ पर इंतजार करने के लिए कहा। उस बीच उन्होंने कुछ अन्य मरीजों की जाँच की और फिर मेरे पास आए। हमने बातें करना शुरू किया, बातों-बातों में उनको पता चला कि मैं आध्यात्मिक विज्ञान के चर्च की सदस्य हूँ। उन्होंने मुझे बताया कि वे भी उस चर्च के सदस्य हैं, उसके बाद अचानक ही सबकुछ बदल गया। उन्होंने मेरा इलाज करना स्वीकार कर लिया और मैंने उस दौरान आहार के बारे में अनूठी जानकारियाँ प्राप्त कीं, उससे पहले मैं पौष्टिक आहार के बारे में कुछ भी नहीं जानती थी। उससे पहले मेरी खान-पान संबंधी आदतें बहुत अच्छी नहीं थी।

''आहार विशेषज्ञ को ढूँढ़ने के पश्चात्, मुझे एक अच्छे चिकित्सक भी मिल गए और बचपन से मेरे अंदर दबे उन सभी हानिकारक पदार्थों को खोज निकाला, जिनका उपचार करने की आवश्यकता थी। उन दिनों मैं अपने गुस्से को बाहर निकालने के लिए कई बार जोर-जोर से चिल्लाई और कई तकियों को फाड़ भी डाला। मैंने यह भी सीखा कि उपचार के लिए माफ करना सीखना भी बहुत ही आवश्यक है और इसलिए मुझे माफ करने का प्रयास करना पड़ा। मुझे अपने मन को स्वच्छ, निर्मल, निष्कलुष बनाना था।''

''मैं माफ करने की क्रिया पर कुछ क्षण बात करना चाहूँगी।'' मैंने उन्हें बीच में टोकते हुए कहा। ''मैं जानती हूँ कि आपका अतीत हिंसात्मक था और मुझे यह जानकर आश्चर्य होगा कि चिकित्सक के साथ 'माफ करने की प्रक्रिया' आरंभ करने से पूर्व भावनात्मक स्तर पर शुद्‌धिकरण से आपके ऊपर सकारात्मक प्रभाव पड़ा होगा। मैंने ऐसा इसलिए पूछा है, क्योंकि प्राय: लोग विश्वासघात, हानि अथवा किसी भी प्रकार के अपशब्दों के बाद सामने आए पीड़ादायक दौर से बचने के लिए माफ करने की जल्दबाजी करते हैं।''

''हाँ, पहले मुझे उपचार की आवश्यकता थी''—लुइस हे ने जवाब दिया। ''जिस बात को मैंने जो महसूस किया और उस पर अपना ध्यान केंद्रित किया, वह यह सत्य था कि मेरे अभिभावकों ने बहुत ही खुबसूरत नन्ही-सी परी को पैदा किया था। उन्हें मासूमियत से भरे, इस नन्हे से तोहफे की पूरी देखभाल करनी चाहिए थी, लेकिन वे मेरी देखभाल ठीक से नहीं कर पाए। मैं जितने टुकड़ों में उनसे जुड़ी कहानियों को जोड़ सकती थी, मैंने किया। कहानियाँ, जो मुझे बताई गई थीं। खैर, उस समय मुझे महसूस हुआ कि मेरे माता-पिता का लालन-पालन बहुत ही बुरी परिस्थितियों में हुआ था। यदि विश्व के उन लोगों के बचपन की कहानियों को जानने की कोशिश करें, जो डरावने माने जाते हैं तो आप सदैव पाएँगे कि उनका बचपन भी बहुत ही भयानक दौर से गुजरा है। मेरे जैसे कुछ

लोग तो लोगों की सहायता की इच्छा को ही त्याग देते हैं और कुछ सबकुछ ठीक हो जाने की आशा करते हैं। परंतु आप सबकुछ ठीक कभी नहीं कर पाते। मैं अपने माता-पिता को माफ इसलिए कर पाई, क्योंकि मैं उनकी जिंदगी को समझ चुकी थी।''

''तो, आपने कैंसर की बीमारी से उपचार के लिए, एक अच्छे आहार विशेषज्ञ व चिकित्सक की सहायता ली और आपने माफ करने का भी अभ्यास किया। इसके बाद?''

''एक बार जब मैं इस स्थिति में आ गई, जहाँ पर मैं यह समझ चुकी कि मेरा उपचार हो जाएगा तो सच मानो ऐसा प्रतीत हुआ, जैसे मुझे जिन वस्तुओं की आवश्यकता थी, वे सभी अपने आप मेरे पास आ गईं। छोटी-छोटी नादानी भरी बातें हुईं, उदाहरण के लिए मैंने सुना कि शरीर से विषहरण की प्रक्रिया में होनेवाली शरीर की सफाई को पैरों की संवेदनशीलता की सहायता से कम किया जा सकता है। एक शाम जब मैं उपदेश सुनने के लिए कक्षा में गई तो अचानक ही मैंने पीछे की पंक्ति में बैठने का निर्णय लिया, हालाँकि मैं सदैव आगेवाली पंक्ति में ही बैठती थी। अभी दो पल भी नहीं बीते थे कि एक शख्स आया और मेरे बगल में बैठ गया, वह पैरों की संवेदनशीलता का इलाज करनेवाला चिकित्सक बननेवाला था। जब मुझे पता चला कि वह इलाज करने के लिए लोगों के घर भी जाता है, मैं तभी समझ गई मेरा उससे मिलना नियति थी। अत: वह मेरे घर पर इलाज के लिए सप्ताह में तीन बार आता था। उस समय यह मेरी आवश्यकताओं का एक भाग था। मुझे याद है, जब उसने पहली बार मेरे पैरों पर काम किया, तब मुझे ऐसा प्रतीत हुआ जैसे मैं एक गिलास हूँ, जिसका प्रयोग वह उन विषैले पदार्थों को बाहर निकालने के लिए कर रहा था, जो मेरे शरीर में व्याप्त थे।''

''अच्छा, आपके उपचार में शरीर, मन और उनके विचारों की संपूर्ण प्रक्रिया शामिल थी और भावनाएँ?''

''हाँ! छह माह के पश्चात् जब मैं वापस डॉक्टर के पास गई तो कैंसर गायब हो चुका था। गायब! उस बिंदु पर, मेरे मन की आवाज, आंतरिक आवाज कह रही थी कि कैंसर जा चुका था, लेकिन इसके लिए अब भी डॉक्टर से पुष्टि करवाना जरूरी था। एक बार जब मेरी आंतरिक आवाज की पुष्टि हो गई तो मैंने महसूस किया कि यदि आप दिल से कोशिश करते हैं तो किसी भी बीमारी का इलाज किया जा सकता है।''

मैं लुइस की इस अभिस्वीकृति की सराहना करती हूँ कि उनके कैंसर का उपचार समग्र प्रक्रिया से किया गया—ऐसी प्रक्रिया, जिसमें उनका तन, मन और भावनाएँ शामिल थीं—कैंसर से मुक्ति पाने के लिए केवल श्रेष्ठ विचारों या सोच पर ही निर्भर नहीं थी।

''नहीं'' उन्होंने कहा, ''यदि आप ऐसी स्थिति पर पहुँच जाते हैं कि जहाँ आप अपना उपचार कर सकते हैं, तो आपको अपने आप सही मदद भी मिलती जाएगी। फिर आपमें कार्य करने की इच्छा जाग्रत् होगी।'' ''अपने आपको उस स्थिति में ले जाने के लिए जहाँ पर आप स्वयं के उपचार के लिए अपनी आवश्यकताओं को स्वत: ही अपनी ओर आकर्षित कर पाएँ, किन बातों पर ध्यान देना होता है?''

''सबसे पहले आपको अपनी समस्या के बारे में अपनी सोच को बदलने की आवश्यकता होती है। हम सभी की उपचार के बारे में, अपनी सोच है, हम यह भी भली प्रकार से जानते हैं कि किस प्रकार चीजें होनी चाहिए और किस प्रकार नहीं होनी चाहिए। हमें अपनी सोच को 'यह नहीं हो सकता', से 'यह संभव है, मुझे केवल यह तय करना है कि यह किस प्रकार से होगा', में बदलने की आवश्यकता है। मैं सदा ही कहती हूँ कि लाइलाज का अर्थ है कि उस क्षण में बीमारी का इलाज किसी बाहरी स्रोत के द्वारा संभव नहीं है, अत: हमें अपने भीतर ही इलाज की तलाश करने की आवश्यकता है। बेशक! इसका अर्थ यह है कि अपनी सोच में बदलाव लाओ। आपको अपने महत्त्व को समझने की सोच विकसित करनी होगी—आपको इस बात पर विश्वास करने की आवश्यकता है कि आपका जीवन अमूल्य है, इसलिए आपको उपचार की आवश्यकता है। यदि आप इस विश्वास व कथन को

पुख्ता कर लेते हैं, तो जीवन आपकी उन सभी आवश्यकताओं को अपने आप ही पूरा कर देगा, जिनकी आपको अपना उपचार करने के लिए आवश्यकता है।

''तो, यदि कोई भी व्यक्ति अभी इस बात को पढ़ रहा है और स्वयं किसी स्वास्थ्य की समस्या से जूझ रहा है तो आप उनको अपनी मनोस्थिति से बाहर निकालने के लिए किस प्रकार के कथन का सुझाव देंगी?''

''मैं, इस प्रकार से शुरुआत करूँगी—

मैं अपने आप से प्यार करता/करती हूँ और मैं अपने आपको माफ करता/करती हूँ।

मैं अपने आपको अपने गुस्से, डर, नाराजगी, अथवा आपके भीतर जो कुछ भी दबा है, को बाहर निकालने की अनुमति देने के लिए माफ करता/करती हूँ, जो मेरे शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं।

मैं स्वयं का उपचार करने का/की अधिकारी हूँ।

मेरा जीवन अमूल्य है, अत: इसका उपचार अवश्य होना चाहिए।

मेरा शरीर यह भलीभाँति जानता है कि इसका उपचार किस प्रकार किया जाए।

मैं अपने शरीर की पोषण संबंधी सभी आवश्यकताओं को पूरा करने में सहायता करता/करती हूँ।

मैं अपने शरीर के लिए स्वादिष्ट और पौष्टिक भोजन/ खाना लेता/ लेती हूँ।

मैं अपने शरीर के प्रत्येक अंश को प्यार करता/करती हूँ।

मैं देख रहा/रही हूँ कि ठंडा, साफ पानी मेरे शरीर से होकर गुजर रहा है

और मेरी सभी अशुद्धताओं को साफ कर रहा है।

मेरे शरीर की सभी स्वस्थ कोशिकाएँ प्रतिदिन शक्तिशाली होती जा रही हैं।

मैं जीवन पर भरोसा करता/करती हूँ कि यह मेरे उपचार में हर प्रकार से मेरी सहायता करेगा।

जो भी हाथ मेरे शरीर का स्पर्श करता है, वह मेरे उपचार के लिए है।

मेरे चिकित्सक यह देखकर हैरान हैं कि मेरे शरीर का उपचार कितनी तीव्रता से कैसे हो रहा है।

प्रतिदिन, मैं और अधिक स्वस्थ होता/होती जा रहा/रही हूँ।

मैं अपने आपको प्यार करता/करती हूँ।

मैं सुरक्षित हूँ।

जीवन मुझसे प्यार करता है।

मेरा उपचार संपूर्ण रूप से हो गया है।''

''जब आपकी कैंसर की बीमारी का उपचार हो रहा था, क्या आप तब भी लोगों से मिलती-जुलती थीं?

''हाँ! और मैंने अपने अध्यापक व उन लोगों के अतिरिक्त, जिन्होंने प्रत्यक्ष रूप से मेरी सहायता की थी, किसी और को अपनी बीमारी के बारे में नहीं बताया। मैं अन्य लोगों के डर से स्वयं प्रभावित नहीं होना चाहती थी। मैं भटकना नहीं चाहती थी। एक बार जब मुझे यह पता चल गया कि कैंसर जा चुका है, मैंने अपने जीवन का पुन: मूल्यांकन करना आरंभ कर दिया और न्यूयॉर्क को छोड़ने का फैसला किया। मैं वहाँ पर तीस वर्षों से थी और वहाँ के मौसम व सर्दियों से तंग आ चुकी थी। मैं वहाँ से उस स्थान पर वापस जाना चाहती थी, जहाँ पर मैं सूर्य की भरपूर रोशनी से फैले उजाले व फूलों को पूरे वर्ष देख सकूँ, इसलिए मैं कैलीफोर्निया आ गई।''

''और आप लॉस एंजेलिस में बस गईं?''

''बिलकुल ठीक! पहले छह माह तक मैं समुद्र के किनारों पर बहुत अधिक समय व्यतीत करती थी। मुझे इस बात का आभास था कि जल्द ही मैं बहुत अधिक व्यस्त होनेवाली हूँ और मुझे समुद्री किनारों पर जाने का समय नहीं मिलेगा। मैं लॉस एंजेलिस में जितने भी आध्यात्मिक स्थानों को तलाश सकी, मैंने उन सभी जगहों पर जाकर वहाँ

के अधिकारियों से मिलने का पूरा प्रयत्न किया और अपनी मुलाकात के लिए जाते समय मैं 'हील योर बॉडी' की एक प्रति अपने साथ रखना भी नहीं भूलती थी, यदि मैं उचित समझती तो वह प्रति मैं उन्हें भेंटस्वरूप देकर आती। मैं यह जान चुकी थी कि मेरी इन मुलाकातों से मुझे कुछ भी नहीं मिलनेवाला था, इसलिए मैं किसी भी स्थान पर दोबारा नहीं गई। उनके पास मेरे लिए कुछ भी नहीं था। मैं केवल वहाँ पर अपनी उपस्थिति दर्ज करवाकर आ जाती थी, इसलिए धीरे-धीरे मैंने लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करना आरंभ कर दिया।''

''अंतत: यह कहना अनुचित नहीं होगा कि आप सबकुछ दोबारा से नई शुरुआत कर रही थीं, क्या आप न्यूयॉर्क में जिन लोगों के साथ काम करती थीं, उनके संपर्क में अब भी थीं?''

''हाँ, हालाँकि मैंने लॉस एंजेलिस में अपनी जिंदगी को नए सिरे से आरंभ किया था, लेकिन टेलीफोन के माध्यम से मैंने उन लोगों के साथ संपर्क बनाए रखा, जिनके साथ मैं न्यूयॉर्क में काम करती थी।

पश्चिम हॉलीवुड में 'बोद्धि ट्री' नामक बेहतरीन पुस्तक भंडार था—मैं एक-दो बार उनके पास अपनी पुस्तक लेकर गई थी, लेकिन उन्होंने इसमें रुचि नहीं दिखाई। शीघ्र ही, जीवन ने मेरे साथ एक और बड़ा अद्‌भुत चमत्कारकिया, उस पुस्तक भंडार में उन लोगों का आना शुरू हो गया, जो कहते थे कि उन्हें वह छोटी नीली पुस्तक चाहिए। आधे से अधिक लोग न तो पुस्तक का नाम जानते थे और न ही मुझे पहचानते थे, लेकिन वे पुस्तक के बारे में इतना तो अवश्य ही जानते थे कि वे उसकी माँग कर सकें। अंतत: पुस्तक भंडार के संचालकों ने पता लगा ही लिया कि मैं ही उस पुस्तक की लेखिका हूँ और मुझसे संपर्क स्थापित कर छह प्रतियाँ ऑर्डर कर दी। जैसे ही मुझे ऑर्डर मिला, मैंने अपनी कार में पुस्तकें रखीं और स्वयं जाकर उन्हें पुस्तकें दीं। पहले वर्ष में मुझे जब भी पुस्तकों का ऑर्डर मिलता, मैं स्वयं जाकर ही पुस्तक भंडार पर देकर आती और देखती कि वे किस प्रकार अधिक-से-अधिक पुस्तकों की बिक्री कर रहे हैं। इस प्रकार लोग मेरे काम के बारे में भी जानने लगे और मेरे पास सहायता के लिए आने लगे।

जैसे ही मैंने अधिक-से-अधिक लोगों के साथ व्यक्तिगत तौर पर कार्य करना आरंभ किया, तो मैंने अपने विषय पर छोटी-छोटी कक्षाओं का आयोजन करना भी आरंभ कर दिया, आमतौर पर मेरी एक कक्षा में छह लोग शामिल होते थे। इन कक्षाओं में छोटे-छोटे उपदेश शामिल होते, जिन्हें लोग मेरे मुँह से ही सुनते। समय के साथ-साथ मेरी कक्षाओं में लोगों की संख्या में इजाफा होने लगा, एक समय ऐसा आया कि 350 लोगों ने मेरी कार्यशाला में शामिल होने के लिए रुचि दिखाई। मैं लोगों को जो कुछ भी बता रही थी, उसपर मैं स्वयं भी पूरी तरह से विश्वास करती थी और जो मेरी कक्षाओं में सम्मिलित हो रहे थे, उनके जीवन में बहुत बड़े-बड़े बदलाव भी आ रहे थे, जिनसे उन्हें बहुत अच्छा परिणाम भी प्राप्त हो रहा था। उसके पश्चात् मैंने सोचा कि यदि मैं अपने कार्य से मिली सीख रूपी अनुभव को कागज पर उतार दूँ तो मैं अन्य कई और लोगों की मदद कर सकती हूँ, परंतु मेरे पास यह काम करने के लिए पर्याप्त समय नहीं था। कुछ समय के बाद एक महिला, जो कि न्यूयॉर्क में मेरे साथ काम कर चुकी थी, मुझसे मिलने के लिए आई और उसने मुझे 2000 डॉलर भेंटस्वरूप दिए, क्योंकि वह मेरे काम से बहुत अधिक खुश थी, मैंने उसके जीवन में खुशियों से भरे बदलाव लाने में उसकी सहायता की थी, यही वह क्षण था जब मैंने निश्चय कर लिया।

मैंने पुस्तक लिखने के लिए छह माह का समय तय किया। मैंने जिन लोगों के साथ अब तक काम किया था, उन सभी से, अपनी कार्यशालाओं से और जो कहानियाँ मैंने सुनी थीं, उनसे सूचनाएँ एकत्र कीं और उनको 'हील योर बॉडी' पुस्तक की विषय-वस्तु के साथ मिलाकर एक पुस्तक का रूप प्रदान किया और इस प्रकार 'यू कैन हील योर लाइफ' पुस्तक की नींव पड़ी। मुझे याद है, एक बार जब यह पुस्तक प्रकाशित हो गई, मुझे अपनी कार्यशाला के समय अपने सामने रखी मेज पर एक तरफ किताबों का ढेर रखना होता था और दूसरी तरफ खुले पैसों से भरा

डिब्बा। लोग मेरे पास आते और अपने आप ही पुस्तक खरीद लेते। उस समय मेरे पास इतना अधिक धन नहीं था कि मैं बड़ी संख्या में पुस्तक की प्रतियाँ प्रकाशित करवाती, मैं जितनी भी प्रतियाँ प्रकाशित करवाती, वे सभी बिक जातीं और मुझे और अधिक प्रतियाँ प्रकाशित करवानी पड़तीं।''

''तो इस प्रकार 'यू कैन हील योर लाइफ' का पहला संस्करण पूरा हुआ और आपके सफल कार्य के द्वारा भी आपकी पहुँच व कार्यशाला में आनेवाले लोगों की संख्या में इजाफा हुआ।''

''हाँ, और जहाँ पर मैं कक्षाएँ लेती थी, उस स्थान से मीलों दूर भी मेरे शब्दों की गूँज पहुँचने लगी। कुछ ही समय पश्चात्, मैं अपने कार्य के लिए ऑस्ट्रेलिया गई, वहाँ पर मुझे किसी ने शुक्रवार की शाम को नि:शुल्क उपदेश देने व उसके पश्चात् सप्ताहांत कार्यशाला के लिए आमंत्रित किया था। जब मैं शुक्रवार की शाम को बताए गए स्थान पर पहुँची तो मैंने देखा कि वहाँ पर हजारों की संख्या में लोग मौजूद हैं और मैं यह सोचने लगी कि हे ईश्वर! इतने सारे लोग कहाँ से आएँ? ये लोग यहाँ पर क्या कर रहे हैं? ये सभी मुझे किस प्रकार से जानते हैं? जीवन इन सभी घटनाक्रमों को मेरे समक्ष ला रहा था।''

''जीवन जिस दिशा में उनको ले जा रहा था, उसमें उनका विश्वास बढ़ता जा रहा था। लुइस के कार्य और विस्तार ने तब नए आयाम को पंख दिए, जब अस्सी के दशक के मध्य में एड्स नामक महामारी ने दुनिया को हिला दिया।

इसका वर्णन करते हुए उन्होंने आगे बताया, ''मेरे कार्य में समलैंगिक पुरुषों का एक समूह था। एक दिन उन्होंने मुझे फोन किया और पूछा कि क्या आप ऐसे लोगों का एक समूह बनाकर उनके साथ काम करना चाहेंगी, जो एड्स की बीमारी से ग्रस्त हैं। मैं इस बात को लेकर आश्वस्त नहीं थी कि मुझे क्या करना है, लेकिन मैंने हाँ कह दिया, आइए साथ मिलकर काम करें और देखें कि आगे क्या होता है। अंतत: हमने छह लोगों के एक समूह के साथ काम करना शुरू किया। अगले ही दिन मुझे एक व्यक्ति ने फोन किया और कहा कि पिछले तीन महीनों में कल वह पहली बार रात को सो पाया, और जल्द ही वह आवाज गायब हो गई।

मैं नहीं जानती थी कि मैं क्या कर रही हूँ, परंतु उस समय मैं यह तो जानती थी कि मेरे साथ काम करनेवाले समूह में किसी को भी इस बात का आभास नहीं कि वे क्या कर रहे हैं। ऐसा नहीं है कि केवल बुद्धिमान लोग ही एड्स पीड़ित लोगों के लिए काम कर रहे थे, इस दिशा में सामान्य व्यक्ति भी अपने स्तर पर काम कर रहे थे। हम सभी का लक्ष्य एक जैसा था। मैंने निश्चय किया कि मैं वही काम करना जारी रखूँगी, जो काम मैं अब तक करती आई हूँ—आक्रोश को बाहर निकालने पर ध्यान केंद्रित करने और लोगों की अपने आप से प्यार करने की कला सीखने और उनको माफ करने का अभ्यास करने में मदद करना—जो जीवन में होनेवाली बहुत ही सामान्य सी बातें हैं।

इस विशेष समूह के साथ, मैं जानती थी कि हमको स्वयं से नफरत करनेवाले लोगों का सामना करना है, इससे अधिक सभी मतों के बावजूद समाज के बहुत से लोग इनके बारे में सहानुभूतिपूर्ण रवैया नहीं रखते। समलैंगिक लोगों के पास वह सबकुछ होता है, जो एक बच्चे को जन्म से अपने माता-पिता से प्राप्त होता है, इसके बावजूद भी उनको अपने माता-पिता से प्यार, दुलार और जीवन भर के साथ के बजाय अपनों से अलग होने का दर्द झेलना पड़ता है। और उसके पश्चात् बिना किसी शंका के उनको ईश्वर की घृणा का पात्र बना दिया जाता है। यदि कोई व्यक्ति अपने जीवन में इस तरह की बातों को सुनता रहा हो और लोगों की असम्मानजनक नजरों को झेलता रहा हो तो उसके भीतर आत्मसम्मान किस प्रकार से आ सकता है। ऐसे लोगों में आत्मसम्मान का संचार कर उन्हें स्वाभिमानी बनाना असंभव लगता है, परंतु मुझे यही काम करना था। यह जख्मी बच्चा, जिसने स्वयं

अपने माता-पिता की घृणा को झेला था, उन लोगों की सहायता के लिए आगे आया था, जो उसकी तरह ही चोट खाए हुए थे। मैं उनका दर्द समझती थी। मैं समझती थी कि उनको किन परिस्थितियों से गुजरना पड़ा था।

ऐसा प्रतीत हो रहा था कि जैसे जीवन उन्हें एक साथ मात्र इस उद्देश्य के लिए लेकर नहीं लाया है, अपितु लुइस की संवेदनाओं और समझ की गहराई ने इनके लक्ष्य को बहुत अधिक विस्तार दे दिया था, यह उस व्यक्ति के लिए एक अनुपम भेंट थी।

खैर सन् 1987 में बुरा दौर तब समाप्त हो गया, जब मैं ओपरा विनफ्रे और फिल डोनाहुए टीवी शो में एक ही सप्ताह में बतौर मेहमान शामिल हुई, उन्होंने मुझे बताया। इन दोनों टीवी शो के आयोजकों ने मेरे द्वारा एड्स की बीमारी से ग्रस्त लोगों की सहायता के लिए किए जा रहे कार्यों के बारे में सुना था, वे चाहते थे कि मैं इसके बारे में बात करूँ। मैंने अपने साथ काम करनेवाले लोगों के समूह से उन पाँच व्यक्तियों को चुना, जो अच्छा काम कर रहे थे और हमने पहले ओपरा शो किया, उनका हमारे साथ उस शो के दौरान बहुत ही अच्छा व्यवहार था, वे बहुत ही अच्छी हैं। उन्होंने लोगों तक हमारे संदेश पहुँचाने के लिए एक व्यापक मंच प्रदान किया। हम इस विषय का सामना भरपूर प्यार व सम्मान के साथ करते हैं, हम एक-दूसरे से डरते नहीं हैं और अपना ध्यान अपने आप से प्यार करने पर केंद्रित करते हैं।

मैं सदा से सकारात्मकता पर ही अपना ध्यान केंद्रित करना चाहती थी। जब मैंने इन लोगों के साथ काम करना आरंभ किया तो उनके लिए मेरे सबसे पहले शब्द यह थे कि हम यहाँ पर बैठकर इस बात को नहीं दोहरानेवाले हैं कि यह खराब और अमानवीय है। यदि आपको सिर्फ यही जानना और समझना है तो आप कहीं और जा सकते हैं, मेरे पास ही क्यों। जब आप मेरे पास आएँ हैं तो हम एक सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित कर उस पर चलने का प्रयास करेंगे। किसी के पास भी यदि कोई ऐसी सूचना या जानकारी है, जिसमें सकारात्मक सोच प्रतिबिंबित होती हो अथवा कोई ऐसी तकनीक जो कि सकारात्मक हो, वह उसे हम सबके साथ बाँट सकता है।

''लोग जानते थे कि वे यहाँ से सहायता, सहानुभूति और कुछ सुखद अनुभव प्राप्त कर सकते हैं?''

''हाँ सभी ने अपने उन अनुभवों को बाँटा, जिन पर कोई किसी प्रकार की टिप्पणी करनेवाला नहीं था, सभी ने केवल उन अनुभवों को सुना और जितनी अधिक देर तक मैंने उस मुलाकात को जारी रखा, उतना ही अधिक उतनी ही अधिक अच्छी यादें हमारे जीवन का हिस्सा बनती गईं। मुझे याद है कि उनमें से एक ने हमें छह संदेशोंवाली एक तालिका दी थी। वह व्यक्ति प्रत्येक बुद्धवार की रात को कोई एक लक्ष्य निश्चित करता था और फिर हमें उससे ऊँचे स्थान पर अपना अगला लक्ष्य निर्धारित करना होता। हमने उस समूह के लोगों से यह जानना चाहा कि उनमें से किसी को रेकी-पद्धति अथवा मालिश द्वारा तनाव मुक्त करने की क्रिया आती हो, तो वह सामने आ जाए, जिससे कि अन्य लोग इन क्रियाओं से ऊर्जा प्राप्त कर सकें। हमने उसे उपचार तालिका की बजाय ऊर्जा तालिका का नाम दिया। उस समूह में बहुत से लोग ऐसे थे, जिनके लिए वही एक समय होता, जब कोई उन्हें उनकी कमजोरियों को नजरअंदाज कर लंबे समय तक स्पर्श करता और ऊर्जा प्रदान करता। इसका अर्थ यह भी है कि उस समूह में अधिकतर पुरुष थे। हमारा ध्यान साधारण तथ्यों पर ही केंद्रित था—अच्छा महसूस करना। मेरी योजना सदा ही साधारण थी, यह कुछ इस तरह थी कि आप जितने अधिक साधारण होंगे, उतने ही अच्छे ढंग से सभी कार्य होंगे। ओपरा और फिल डोनाहुए टीवी शो पर एक ही सप्ताह में जाने से हम चर्चा का विषय बन गए। जो थोड़ी सी फोन लाइन हमारे पास थी, वह सदा ही व्यस्त रहने लगी और 'यू कैन हील योर लाइफ', न्यूयॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलर की सूची में लगातार तेरह सप्ताह तक शीर्ष स्थान पर बनी रही। अचानक ही मैं एक कंपनी की मालकिन बन गई।''

''तो यही वह समय था, जब आपको इस बात का आभास हुआ कि आप व्यवसाय आरंभ कर चुकी हैं?''

''मैंने यह कभी नहीं कहा था कि मैं व्यवसाय आरंभ करना चाहती थी, लेकिन मुझे याद है कि मैं स्वयं से वर्षों पहले से यह कहती थी कि यदि कभी मैंने कोई कंपनी शुरू की, तो उसका नाम मैं 'हे हाउस' ही रखूँगी, इसलिए मैंने इसे 'हे हाउस' नाम दिया। सबसे पहले मेरे पास एक छोटी नीली पुस्तक थी, उसके पश्चात् 'यू कैन हील योर लाइफ' नामक पुस्तक और उसके बाद दो 'ध्यान' टेप—जिनमें से एक सुबह के लिए थी, तो दूसरी शाम के लिए। उस समय तक मेरे पास चार पुस्तकें थी। पहले-पहल तो मैं अपने काम के लिए जितनी मेहनत कर सकती थी, मैंने की, मैं अपना सारा काम अकेले ही करती, परंतु जब मेरे लिए यह मुश्किल हो गया तो मैंने अपने काम में सहायता के लिए अन्य को भी नियुक्त किया। इस तरह जैसे-जैसे काम बढ़ता गया, मैंने कुछ और लोगों को भी नियुक्त किया, इस प्रकार मेरा व्यवसाय धीरे-धीरे बढ़ता गया और एक दिन मैंने छोटे से 'हे हाउस' की शुरुआत कर दी। जल्द ही मेरे साथ पाँच से छह लोग काम करने लगे। मुझे याद है कि एक बार क्रिसमस के त्योहार पर मैंने अपने यहाँ काम करनेवाले प्रत्येक व्यक्ति को केवल पचास डॉलर दिए थे, क्योंकि उस समय मेरे पास उतने ही पैसे थे, जिन्हें मैं उनके साथ बाँट सकती थी।

मैंने अपने व्यवसाय को अपने घर से आरंभ किया, जो कि एक भवन में था, परंतु जब कुछ पड़ोसियों को इससे शिकायत हुई तो मुझे अपना कार्यालय वहाँ से हटाना पड़ा। मैंने एक अन्य भवन में अपना कार्यालय स्थापित कर लिया, यह घर से ज्यादा दूर नहीं था और मैंने वहाँ पर यह भी देखा कि हॉल के उस पार एक लेखा फर्म भी थी। उस समय हमें एक उपयुक्त लेखाकार की आवश्यकता थी, इसलिए मैंने उस फर्म को अपने वित्तीय रिकॉर्ड और कर संबंधी बातों को सुचारू रूप से रखने के लिए नियुक्त कर लिया। अंतत: हमने यह देखा कि उस फर्म से किसी व्यक्ति को आवश्यकता पड़ने पर नियुक्त करने के बजाय हमारे लिए यह सस्ता विकल्प होगा कि हम किसी को पूर्णकालिक तौर पर इस काम के लिए रख लें, इसलिए हमने उनके साथ काम करना बंद कर दिया। एक बार फिर जीवन मेरे पास उन सभी चीजों को अपने आप लेकर आया था, जिनकी आवश्यकता मुझे आगे बढ़ने और लोगों की सहायता करने के लिए थी। अपने काम के सिलसिले में एक बार यात्रा पर जाने से पूर्व, मैंने सोचा कि हमें किसी एक व्यक्ति को पूर्णकालिक तौर पर नियुक्त कर लेना चाहिए। अत: हम सबने माइकल की नियुक्ति की, लेकिन जब मैं अपनी यात्रा से वापस आई तो मैंने देखा कि माइकल के बजाय रिड ट्रेसी को उस पद पर नियुक्त किया गया है। रिड अब 'हे हाउस' की अध्यक्ष और प्रमुख कार्यकारी अधिकारी हैं। वे इस काम के लिए सबसे उपयुक्त थी।''

''मैं आपकी बातों में देख रही हूँ कि आप एक विषय को साथ लेकर चल रही हैं'', मैंने लुइस से कहा। ''आपने अब तक सदैव यही कहा कि सबकुछ धीरे-धीरे आगे बढ़ता गया।''

''हाँ, आज अधिकतर लोग शीघ्रता से सफलता पाने की चेष्टा में रहते हैं, लेकिन जब हम आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ रहे होते हैं और जो कुछ भी जीवन हमारे समक्ष प्रस्तुत कर रहा होता है, उस पर मात्र अपनी प्रतिक्रिया देते हैं तो मेरा मानना है कि हमारे द्वारा किया जानेवाला सबसे शक्तिशाली कार्य भी समय के साथ धीरे-धीरे अपने आप संभव हो जाता है, जबकि हमें पता भी नहीं चलता कि हमारे साथ वास्तव में वह सब हो रहा है, जो हम चाहते थे। जब हम पीछे मुड़कर देखते हैं तो पाते हैं कि हे भगवान्! वास्तव में सबकुछ संभव हो गया है।''

संयत और धीमी सफलता के अतिरिक्त, मैं अन्य मूल मंत्रों, उनके विषय को बार-बार लुइस की आध्यात्मिक यात्रा का वृत्तांत सुनते हुए दोहराने पर भी ध्यान दे रही थी—

∴ सरलता-चीजों को जटिल बनाने की बजाय छोटे, सरल और नियंत्रित कदम उठाने पर ध्यान केंद्रित करना।

∴ आशावादी—समस्या पर ध्यान देने की बजाय समाधान पर अपना ध्यान व ऊर्जा केंद्रित करना।

⁘ सहनशीलता—किसी विशेष परिणाम प्राप्त करने की शीघ्रता की बजाय अपनी पूरी यात्रा को पूरे धैर्य के साथ अनुभव करना।

⁘ विश्वास—अपने सभी अनुभवों में विकास के लिए औचित्य व अवसर की तलाश से जीवन पर विश्वास करने की कला सीखना।

⁘ विकास—जीवन के प्रति एक कक्षा की भाँति दृष्टिकोण बनाए रखना, जहाँ पर हमारे अपने अनुभव बदलाव लाने और आत्मबोध के लिए उत्प्रेरक की भाँति प्रयोग होते हैं।

⁘ सेवा—अपने व्यक्तिगत दृष्टिकोण व सफलता की तलाश में खोने के बजाय इस पर ध्यान केंद्रित करना कि आवश्यकता के समय किस प्रकार सभी के लिए सबसे बेहतर ढंग से प्रोत्साहन व सहायता प्रदान की जाए।

⁘ क्रिया—अपनी यात्रा पर जीवन द्वारा हमारे लिए जिन द्वारों को खोला जाता है, उनपर ध्यान देने व उनसे गुजरने हेतु प्रतिबद्धता दिखाना।

⁘ भरोसा—मौके का लाभ उठाने के लिए तत्पर रहना और परिणाम की परवाह किए बिना आगे बढ़ते रहना।

⁘ चुंबकीय आकर्षण—अपने आपको सही मानसिक स्थिति में रखकर, अपने भीतर क्षमता विकसित करना व उसका दोहन कर अपनी आवश्यकता को अपनी ओर आकर्षित करना।

लुइस के साथ इस पुस्तक पर काम करने के लिए की गई इस मुलाकात को समाप्त करने से पूर्व मेरे पास लुइस के लिए एक प्रश्न था—क्या आपको ऐसा लगता है कि जीवन लगातार हमारे कंधों पर सवार होकर हमारा दोहन करता है और यदि हम केवल इस पर ध्यान दें और वह ही करें, जो कार्य हमारे सामने हैं तो संभवत: हम अपने जीवन की सही राह तलाश लेंगे?

''मुझे लगता है कि इस प्रकार आप सदैव व्यस्त रहेंगे'', उन्होंने उत्तर दिया। ''हमारे आस-पास बहुत से ऐसे लोग हैं, जिन्हें जीवन में किसी लक्ष्य की तलाश है—फिर वह लक्ष्य एक वर्ष के लिए हो अथवा पाँच वर्षों के लिए—परंतु मेरे साथ ऐसा कभी नहीं था। मैंने कभी भी ऐसा कुछ करने का प्रयास नहीं किया, जिसे पूर्णरूप से परिभाषित किया जा सकता था अथवा जो किसी एक सीमा तक सीमित था। मेरा प्रश्न सदैव यही होता था कि मैं किस प्रकार से लोगों की सहायता कर सकती हूँ? यह प्रश्न मैंने अपने आप से हजारों बार पूछा और मैं आज भी अपने आपसे यही प्रश्न करती रहती हूँ। जब मैं दुनिया में मुश्किल परिस्थितियों को देखती हूँ, जो कि लोगों के समक्ष उपस्थित होती हैं, तो महसूस करती हूँ कि मैं कुछ विशेष कार्य करने में सक्षम नहीं हूँ, लेकिन इतना तो कर सकती हूँ कि मैं किस प्रकार से लोगों की मदद कर सकती हूँ, का प्रश्न उठाऊँ और कुछ करने के इरादे को प्रभावशाली ढंग से सामने रखूँ।''

एक बार जब हम समझ जाएँ कि किस प्रकार से कार्य करना है और इस पर विश्वास भी करें कि किस प्रकार काम हो रहा है तो हम सामान्य तौर से अपने लिए आई हर कॉल का उत्तर देंगे व अपने लिए आए हर पत्र का जवाब देने के लिए जवाबी लिफाफा तैयार रखेंगे।

❑

## —2—

# एक अनूठे जीवन के रचयिता बनें!

हम सभी सशक्त, सृजनात्मक प्राणी हैं, जो अपने विचारों तथा कहे गए शब्दों से अपना भविष्य बनाते हैं। जब मैंने अगले सत्र के दौरान उनसे हुई मुलाकात के दौरान अपना रिकॉर्डर चालू किया था, तब लुइस ने यही वाक्य कहे थे।

उस दिन मेरे होटल के कमरे की खिड़की के पासवाली सीट पर एक-दूसरे के आमने-सामने बैठकर हम ऊपर से नीचे की ओर टोरंटो शहर का नजारा देख रहे थे। यह बहुत ही सुंदर और गुनगुनी धूप की दोपहर थी—जैसे ही मेरा ध्यान लुइस के शब्दों पर गया, मैंने महसूस किया कि इस संदेश का मूलभाव बहुत ही महत्त्वपूर्ण है—अपनी सबसे पवित्र, सबसे सकारात्मक मानसिक अवस्था में हम इतने शक्तिशाली होते हैं कि अपने लिए सबसे बेहतर जीवन का निर्माण स्वयं कर सकते हैं। जब हमारे मन में श्रेष्ठ विचारों का आगमन होता है, हम अच्छा महसूस करने लगते हैं। जब हम अच्छा महसूस करते हैं तो हम अपने लिए शुभ, श्रेष्ठ विचारों, कार्यों का चुनाव करते हैं। जब हम अच्छा महसूस करते हैं और अच्छा चुनाव करते हैं, तो हम अपने जीवन में अच्छे अनुभव प्राप्त करते हैं। वास्तव में यह कितना साधारण, सहज और सत्य है।

विज्ञान हमें बताता है कि ब्रह्मांड, सृष्टि के कण-कण में ऊर्जा की तरंगें प्रवाहित होती रहती हैं और जो भी साँस हम लेते हैं व जो भी विचार हमारे मन में आते हैं, उनका इन पर अथवा किसी वस्तु पर प्रत्यक्ष तौर से प्रभाव अवश्य पड़ता है। जिस कुरसी पर मैं बैठी हूँ, जिस कीबोर्ड का प्रयोग मैं काम करने के लिए कर रही हूँ और मेरी खिड़की के बाहर सामने खड़ा मैग्नोलिया पेड़, जो अपनी अनुपम छटा बिखेर रहा है, इन सभी का सृजन ऊर्जा से हुआ है। जिस तीव्रता के साथ कोई वस्तु स्पंदित होती है, वह उस वस्तु के रूप की सघनता को निर्धारित करती है। यह ऊर्जा प्रत्यक्ष तौर पर उन विचारों, शब्दों व क्रियाओं से प्रभावित होती है, जिन्हें हम सोचते, बोलते और करते हैं। विचार, शब्द और कर्म से भावनाओं की उत्पत्ति होती है, और यह भावनाएँ ही वह मुद्रा बनती हैं, जिनके द्वारा हम अपने जीवन के अनुभव प्राप्त करते हैं।

जब लुइस और मैं इस पक्ष पर बातचीत करने लगे कि कैसे हमारे विचार हमारे जीवन को प्रभावित करते हैं, मैं और भी ज्यादा जान गई कि यह विचार (आइडिया) वास्तव में कितना महत्त्वपूर्ण एवं सशक्त है। हम दोनों का विश्वास, शिक्षा तथा जीवन पद्धति इस संकल्पना पर आधारित है, जो अभी तक अनेक लोगों की नजर में अस्वाभाविक, नया युग या एकतरफा है।

एक क्षण के लिए, मैंने यह कल्पना की कि जैसे मैं अपने विचारों को मजबूती देने के लिए साक्ष्यों की तलाश वेब पर सर्च कर, अपने व्यक्तिगत पुस्तकालय में खोजबीनकर अथवा वैज्ञानिक समुदाय में अपने सहकर्मियों के मन के विचारों को पढ़ने की चेष्टा से कर रही हूँ। लेकिन तभी मुझे याद आया कि मुझे अधिक समय तक ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है। मुझे उन आध्यात्मिक सिद्धांतों का पक्ष लेकर उन्हें सही सिद्ध करने की आवश्यकता नहीं है, जिन्होंने मेरे जीवन को दिशा प्रदान की और उसको एक आकार दिया। वे कारगर हैं और मैं यह भलीभाँति जानती हूँ। लुइस और मैं दोनों ही इसे भलीभाँति जानते थे।

उस दोपहर को जब तक हमने अपना वार्त्तालाप जारी रखा, तब तक यह साफ हो गया कि मैं और लुइस दोनों ही नए विचारों को प्रस्तुत करनेवाले लेखकों जैसे एम्मेट फॉक्स और फ्लोरेंस स्कोवेल शिन्न से प्रेरित हैं, जो

पाठकों को प्रोत्साहित करते हैं कि वे जीवन को बदलने और उसे सुधारने के लिए विचारों की शक्ति का प्रयोग करें। इन सिद्धांतों को स्वयं अपने जीवन में उतारकर लुइस और मैं अवसरों व अनुभवों को स्पष्ट करने में सफल हुए, यह विश्वास इस बात का सबूत है कि हमारे विचार कितने शक्तिशाली हैं और साक्ष्य हमारे विश्वास को और अधिक बल देता है।

संभवत:, विज्ञान उन लोगों के इस किस्सा रूपी साक्ष्य की उपेक्षा करे, जिन्होंने विचारों की उपचारात्मक अथवा रचनात्मक शक्ति का अनुभव किया है, लेकिन यह कहानियाँ भी बहुत महत्त्वपूर्ण होती हैं। यह बदलाव की सूचक होती हैं, उस बदलाव के लिए उत्प्रेरक होती हैं, जो अंतत: हमारे जीवन को जीने के तरीके को साकार करता है। चमत्कारपूर्ण कहानियाँ और अद्भुत अनुभव प्राय: समझ को बढ़ाते हैं। वे हमें अपने मन और मस्तिष्क के द्वार खोलने के लिए आमंत्रित करते हैं, ऐसी वस्तु पर हमारे विश्वास को बढ़ाते हैं, जिसकी उपस्थिति हमारी सीमित सोच से परे होती है, और यही विचार का केंद्र है।

विचारों से ही चेतना का विस्तार या वृद्धि होती है। जरा सोचें कि पहले-पहल मानव सभ्यता के लिए यह सोच कितनी पागलपन भरी होगी कि वह अपने घर में बैठकर एक बक्से पर उभरनेवाली चलती-फिरती तसवीरों को देख सकता है, जी हाँ! यहाँ पर टेलीविजन की ही बात हो रही है। एक बेतरतीब, नामुमकिन प्रतीत होने वाले विचार ने मानव जाति का चेहरा ही बदल दिया।

हमारे तन और मन की दुनिया की पायनियर लुइस ने अपने पाठकों व दर्शकों के समक्ष यह चुनौती रखी कि वे अपनी सोच को बढ़ाएँ, इसके लिए उन्होंने उनको यह सुझाव भी दिया कि वे अपनी शारीरिक बीमारी का उपचार आध्यात्मिक तरीके से करें। बीमारियों का उपचार केवल व्यावहारिक तरीकों से करने पर अपना ध्यान केंद्रित करने के बजाय, वे लोगों को इस बात पर भी ध्यान देने के लिए कहती हैं कि अपनी बीमारी के दौरान वे किस तरह की सोच रखते हैं। मन और मस्तिष्क के बीच संबंध स्थापित कर, वे अन्य लोगों की उसी खोज को पूरा करने के लिए कहती थी, जिसे उन्होंने स्वयं अपने जीवन में प्राप्त किया था—हमारे विचारों की हमारे शारीरिक उपचार में महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। लुइस ने कई बार इस तथ्य के साक्ष्य को उन पुरुषों व महिलाओं के मुसकराते हुए चेहरों पर देखा, जिन्होंने अपने शरीर और जीवन का उपचार किया था। यह साक्ष्य उनके और उन अनेक लोगों के लिए पर्याप्त था, जिनका उन्होंने उपचार किया था।

जब बात विचारों की शक्ति को व्यवहार में लाने की होती है, तो हमें सामान्य रूप से नए तरीके से कार्य करने और इस बात पर विश्वास करने की आवश्यकता होती है कि जीवन हमारे सामने अपने साक्ष्य ही प्रस्तुत करता है। अत: इसको ध्यान में रखते हुए, मैंने अपने वास्तविक जीवन के किस्सापरक साक्ष्यों पर निर्भर होने के बजाय अपनी खोज को यह सिद्ध करने के लिए समर्पित कर दिया कि विचार हमारी शारीरिक क्षमता की वास्तविकता को प्रभावित करते हैं। एक बार जब मैंने यह निर्णय ले लिया तो कुछ बहुत रोचक घटित हुआ।

एक दिन देर शाम जब मैं अपने पति माइकल के साथ बाजार गई तो कुछ ऑर्किड के फूलों की खरीदारी के लिए मैं एक फूलों की दुकान पर रुकी। मैं वहाँ पर कुछ समय के लिए रुककर उनके चमकीले रंगों व उत्कृष्ट आकारों को ध्यान से देखती रही। जैसे-जैसे मैं उनमें से प्रत्येक को ध्यान से देख रही थी, उनको नजर भर देखने के साथ ही खरीदने का मन भी बना रही थी, परंतु जैसे ही दुकानदार के प्रश्न से मेरा ध्यान हटा, मेरा उन्हें खरीदने का इरादा भी बदल गया।

अगले दिन जब मैं एक मीटिंग से अपने घर वापस आई तो मैंने अपने घर की सीढ़ियों पर एक बड़ा सा बक्सा रखा हुआ देखा। मैं उसे खींचकर अंदर लेकर आई और उसे खोला तो देखा कि उसके अंदर एक बहुत ही सुंदर सफेद रंग के ऑर्किड के फूल रखे थे। देखते ही, मुझे पिछली रात की अपनी इच्छा याद आई और मैंने इस

उपहार को अपनी केंद्रित सकारात्मक सोच के परिणाम स्वरूप प्राप्त किया हुआ मान लिया। मैं कुछ देर तक उन फूलों की छटा को निहारती रही, मुझे अब तक इतने अनुभव तो अवश्य प्राप्त हो गए थे, जिसके आधार पर मैं यह जान सकूँ कि यदि मैं अपनी ऊर्जा को छोटे स्तर पर उनकी ओर निर्देशित करती हूँ तो यह संपूर्ण विश्व में शक्तिशाली संकेत भेजता है, जो कि मेरा ऐसा विश्वास है कि उन्हें मेरे पास खींच लाता है। इस बार मेरा ऐसा विश्वास है कि संकेत हर बार से कुछ अधिक शक्तिशाली रहे होंगे। दो दिनों के बाद, मुझे पश्चिमी तट पर रहनेवाले अपने एक दोस्त का भेजा एक और अनापेक्षित तोहफा एक अन्य सफेद रंग के ऑर्किड के रूप में प्राप्त हुआ।

❑

हम जो कुछ भी इस संसार को देते हैं, उसका उसपर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है, जो हमें इस संसार से प्राप्त होता है। हममें से अधिकांश लोगों को इसके उदाहरण अपने जीवन में दिन-प्रतिदिन दिखाई दे जाते हैं, परंतु हम उनका संबंध नहीं जोड़ते। हम जीवन के साथ निरंतर सहयोग बनाकर कार्य कर रहे हैं, लुइस ने मुझे याद दिलाया और हम लोगों को इसके अभ्यास के लिए प्रेरित करना चाहते हैं, जिससे कि वे अपने स्वयं के जीवन में इसके साक्ष्यों को अनुभव कर सकें। इसके लिए हमें केवल अपने मन के द्वार को खुला रखने और अपने अनुभवों पर विश्वास करने की आवश्यकता है। मैं इससे अधिक सहमत नहीं हो सकती थी। किसी भी दिए गए बिंदु पर, हम अपनी ऊर्जा को उसी रूप में देखते, महसूस करते, भेजते और प्रभावित करते हैं, जिसकी कल्पना हमने कभी शायद ही की हो।

सोचें आप अचानक किसी के कमरे में घुसें और पाएँ कि वह आपके इस तरह वहाँ पहुँचने से गुस्सा हो गया है? अथवा देखें कि आपने जिस कमरे में प्रवेश किया है, वहाँ पर सभी अजनबी लोग उपस्थित हैं, परंतु आप उन सबके सहानुभूति, समझदारी अथवा प्यार भरे व्यवहार से अभिभूत हो जाते हैं? ठीक यही होता है, जब हम ऊर्जा प्राप्त करते हैं। प्राय: हम बिना किसी वितर्क अथवा व्याख्या की आवश्यकता के अपने वातावरण से तालमेल बैठाते हैं, स्पंदन पर प्रतिक्रिया करते हैं और जो कुछ भी घटित हो रहा है, उसके बारे में सूचनाएँ एकत्र करते हैं।

निस्संदेह हम ऊर्जा को भी संचारित करते हैं। क्या आपको कभी बीमार पड़ने और चोट लगने का डर लगा है, यदि आपको इसकी चिंता होती है तो क्या वास्तव में जो कुछ भी हो रहा है, उसके बारे में कुछ करने का प्रयत्न किया है? अथवा आपने कभी किसी वस्तु की इतनी तीव्रता से इच्छा की है कि ऐसा प्रतीत हो, जैसे उस वस्तु को पाने के आपकी तीव्र इच्छा ने उसे स्वत: ही चमत्कारिक ढंग से आपके जीवन में उपस्थित कर दिया। यही वह घटनाएँ हैं, जो तब संभव हो सकती हैं, जब हम ऊर्जा को प्रसारित करते हैं। अपने संकेतों, विचारों, शब्दों अथवा क्रियाओं के रूप में ऊर्जा का संचार करके हम अपने वातावरण के साथ-साथ अपने जीवन के अनुभवों को भी प्रभावशाली ढंग से प्रभावित करते हैं।

यह मेरा सौभाग्य था कि वर्षों पहले मुझे ऊर्जा को संचारित करने की चमत्कारिक क्रिया अनुभव करने का अनोखा अवसर प्राप्त हुआ। यात्रा और व्याख्यानों के व्यस्त वर्ष के पश्चात्, मुझे थकान महसूस हो रही थी और मेरी रचनात्मक क्षमता पूरी तरह से क्षीण हो चुकी थी। इसी समय के दौरान मुझे एक व्यावसायिक भेंटवार्त्ता के लिए ऐरिजोना के टक्सन शहर में मिरावल रिजॉर्ट ऐंड स्पा नामक स्थान पर जाना था। वहाँ के लिए निकलने से पूर्व मैंने अपने मित्र व सहकर्मी व्याट वेब्ब से संपर्क किया, जो इन्होंने 'इट्स नॉट अबाउट द हॉर्स' नामक पुस्तक लिखी है।

व्याट मिरावल घोड़ों से संबंधित अनुभव के रचयिता थे—यह अनुभव एक प्रक्रिया पर आधारित था, जिसमें घोड़ों से बातचीत को एक आईने की भाँति इनसानों के एक-दूसरे से व संसार से संबंधित होने के लिए प्रयोग

किया जाता था। मैं व्याट पर विश्वास करती थी और जानती थी कि वे एक पैनी दृष्टिवाले अनुभवी मार्गदर्शक हैं, वह मेरी इस बात को समझने में सहायता कर सकते हैं कि अचानक मेरी क्षमता क्षीण क्यों हो गई और इस स्थिति से किस प्रकार निकला जाए?

घुड़साल की ओर बढ़ते हुए मार्ग में व्याट और मैं एक-दूसरे को अपने जीवन से जुड़ी बातों से अवगत करवा रहे थे। जब हम घोड़ों के गोल बाड़े के पास पहुँचे, वहाँ मुझे एक पुराना दोस्त मिल गया। मैंने उसे घेरे के पास कुछ वृक्षों की छाँव में खड़े हुए देखा, उसका नाम 'मॉनसून' है।

मॉनसून की लंबाई सत्रह हाथ लंबी थी और उसका वजन 1200 पाउंड था—हालाँकि मैं इस विशाल प्राणी को अपनी मिरावल की पिछली यात्रा के समय से ही जानती थी, जैसे ही व्याट मुझे उसकी ओर उससे परिचय करवाने के उद्देश्य से लेकर बढ़े, मैं कुछ बेचैन हो गई। जैसे ही मैं बाड़े की ओर बढ़ी, मेरी जिज्ञासा इस बात को लेकर बढ़ गई कि वे मुझे क्या सिखानेवाले हैं।

व्याट और मैंने कुछ देर तक इस बारे में बात की कि मैं उस समय कैसा महसूस कर रही थी और पिछले कुछ वर्षों में मेरे जीवन में कौन-कौन से बदलाव हुए हैं। मेरी बातें सुनने और मेरे शरीर के संकेतों को ध्यान से देखने (व्याट को व्यक्ति की बाहरी क्रियाओं को देखकर उसकी मन की बातों का पता लगाने में महारत प्राप्त थी।) के बाद उन्होंने घोषणा करते हुए कहा कि शेरल क्या तुम जानती हो कि क्या हो रहा है? मुझे लगता है कि वास्तव में तुम होश में नहीं हो और यही प्रकट न हो सकनेवाला गुस्सा तुम्हारी ऊर्जा को क्षीण कर रहा है।

जैसे ही मैंने उनके शब्दों को सुना, मैंने पूरी कोशिश की कि मैं अपने और अपने मित्र के बीच एक सुरक्षा की दीवार खड़ी कर सकूँ, जिससे कि मेरी उमड़ती भावनाओं का ताँता बना रहे। मैं एक कदम पीछे हट गई और इधर-उधर देखने लगी, परंतु मैं जानती थी कि मुझे मदद की आवश्यकता है और मैं अपने दोस्त पर इतना विश्वास तो करती थी कि मैं उसके सामने अपनी भावनाओं को जाहिर कर सकूँ। अत: मैंने अपने आँसुओं को रोकने का प्रयत्न नहीं किया।

व्याट मेरे साथ खड़े थे, वह मेरे दर्द व कुंठा के मौन गवाह थे। जब मैंने रोना बंद किया, उन्होंने बहुत ही नरमी भरे वचनों से समझाते हुए कहा कि मेरे गुस्से ने मेरी शक्ति के प्रवाह को रोककर रखा हुआ था और यदि मैं स्वयं इसे महसूस नहीं करती हूँ तो मैं कभी भी इसे पूरी तरह से प्राप्त नहीं कर सकती और अपने जीवन के अगले चरण के दौरान अपनी क्षमता का प्रदर्शन करने में सक्षम भी नहीं हो पाती।

''तुम्हें अपने शरीर के भीतर से काफी शक्ति मिलती है''—उन्होंने मुझसे कहा, ''और जब तक तुम अपनी इच्छा शक्ति से इस गुस्से से गुजरकर अपनी ऊर्जा के साथ संपर्क स्थापित नहीं करती, तब तक तुम इसी तरह स्वयं को बँधा हुआ महसूस करती रहोगी।''

उस दिन उसके बाद मेरे साथ जो कुछ भी हुआ उसके बारे में सोचकर मैं आज भी आश्चर्यचकित हूँ।

व्याट मुझे मौनसून के पास ले गए, जो एक चारदीवारी से घिरे तेज गंधवाले बाड़े के पास खड़ा था। वह दूसरी तरफ मुँह किए हुए खड़ा था, उसका शरीर बाड़े के समांतर था। जब हम घोड़ों के पिछवाड़े से लगभग 20 फीट की दूरी पर थे तो व्याट ने कहा कि मैं चाहता हूँ कि तुम अपनी ऊर्जा का उपयोग उस घोड़े को हिलाने के लिए करो। मैं चाहता हूँ कि मौनसून पूरी तरह से घूम जाए, जिससे कि उसका चेहरा हमारी तरफ हो जाए।

''तुम चाहते हो कि मैं घोड़े को अपनी मन की शक्ति के द्वारा हिलाऊँ?''

''नहीं'', व्याट ने उत्तर दिया—''मैं चाहता हूँ कि तुम घोड़े को अपनी ऊर्जा से हिलाओ। अपनी आँखें बंद करो, लंबी-लंबी साँसें लो और उस घोड़े से कहो कि वह हिले।''

मैं अपनी आँखें बंद किए सीधी खड़ी थी और जितना हो सकता था उस घोड़े को हिलाने के लिए अपनी ऊर्जा को केंद्रित कर रही थी। अपने मन में, मैं लगातार चिल्ला रही थी, ''हिलो! हिलो! हिलो!'' लेकिन वह बिलकुल भी नहीं हिला।

व्याट मेरे और पास आए और अपनी सीधी, लेकिन, मृदुभाषी सशक्त आवाज में उन्होंने कहा, ''शेरल, अपने दिमाग का उपयोग करना बंद करो! अपने मन की शक्ति का प्रयोग करो।'' उन्होंने आहिस्ते से मेरे पेट पर मुझे धकेलकर कहा, ''घोड़े को यहाँ से हिलाओ।''

मैंने अपनी आँखें दोबारा बंद कीं, लंबी गहरी साँसों के साथ अपनी शक्ति को निश्चित करने के लिए पूरा समय लिया, मैं कल्पना कर रही थी कि मैं अपने उदर की गहराई में कहीं पर बहुत बड़ी मात्रा में गहन ऊर्जा का विकास कर रही थी। उसके बाद मैं तैयार थी, मैंने कल्पना की कि मैं अपने शरीर से इस ऊर्जा को मौनसून की ओर इस इच्छा के साथ भेज रही थी कि वह अपने स्थान से हिले। कुछ पलों के बाद, उसने अपना सिर उठाया, पीछे मुड़कर हमारी ओर देखा और एक घेरे में चलना आरंभ किया। वह घोड़ा अब मेरी ओर मुँह किए हुए खड़ा था, वह प्रत्यक्ष तौर पर मेरी आँखों में टकटकी बाँध देख रहा था।

मैं वहाँ पर आश्चर्यचकित खड़ी होकर मौनसून को घूर रही थी। उसके पश्चात् मैं व्याट की ओर मुड़ी, जो मेरी आँखों में आँखें डालकर मुझे देख रहे थे, उन्होंने मुझसे कहा, ''अब केवल कल्पना करो कि इस प्रकार की शक्ति तुम्हारे और संसार के अन्य लोगों के लिए क्या-क्या कर सकती है।''

मैं उस क्षण अथवा ऐसा कहूँ कि उस संदेश को कभी नहीं भूली।

हम सभी मात्र उत्कृष्ट किस्म की संप्रेषण मशीनें हैं। हममें से प्रत्येक व्यक्ति के पास चलने, बोलने के रेडियो टावर मौजूद हैं, जो दिन के प्रत्येक क्षण में ऊर्जा के संकेतों को भेजते और ग्रहण करते हैं। जैसे रात के अँधेरे में चमकदार तारे अपनी चमक की छटा बिखेरते हैं, उसी प्रकार हम ऊर्जा के एकीकृत क्षेत्र में जीते और साँस लेते हैं, जो हमें एक-दूसरे से जोड़ता है। इस क्षेत्र में विचारों की प्रत्येक संयोगवश व बिना किसी उद्देश्य के होनेवाली प्रतिक्रिया किसी-न-किसी प्रकार से इसे प्रभावित करती है।

जैसे-जैसे हम इन संकेतों पर अधिक-से-अधिक ध्यान देना सीख लेते हैं, हम इनको प्राप्त और भेजने भी लगते हैं। इस प्रकार हम ऐसी विस्तृत सृजनात्मक क्षमता के दावेदार हो जाते हैं, जो केवल हमें ही नहीं, अपितु हमारे आस-पास की सभी वस्तुओं व प्राणियों को प्रभावित करती है। हम जैसे-जैसे इसका अभ्यास करते हैं, हम इस ओजस्वी नेटवर्क का प्रयोग अपने जीवन को बेहतर बनाने के प्रयोजनार्थ विचारों को भेजने और अधिक सकारात्मक तीव्रता के साथ ऐसा करने के लिए आत्मविश्वास से भर जाते हैं।

टोरंटो में अपने होटल के कमरे में वापस आते हुए अब मैं लुइस के साथ अपनी मुलाकात के वृत्तांत को आगे बढ़ाती हूँ, तो लुइस ने मुझे एक कहानी बताई, जो उपरोक्त विषय को बहुत ही सुंदर ढंग से वर्णित करती है। ''मैं अपने ऑफिस जाने के लिए कार चलाते समय एक पत्र के बारे में सोच रही थी, जो मुझे सुबह ही मिला था और उसने मुझे परेशान कर दिया था'', उन्होंने कहा, ''मैं मन ही मन सोच रही थी, इस पत्र को लेकर मेरा उस व्यक्ति से विवाद भी हो चुका था, जिसने मुझे पत्र लिखा था। लेकिन अचानक ही मैंने अपने सभी विचारों को रोक लिया और मैं कार रोककर यह सोचने लगी कि इस प्रकार की सोच से मैं अच्छा महसूस नहीं करूँगी। अत: मैंने अपनी सोच को वहीं पर रोक लिया और अपने आपसे ऐसी बातें करने लगी, जिनकी मुझे अच्छा महसूस करने के लिए आवश्यकता थी। वे बातें इस प्रकार थीं—

'मैंने इस घटना को प्यार से छोड़ दिया है; यह घटना पूरी तरह से खत्म हो चुकी है।

मैं अपने अगले क्षण की ओर अपेक्षित निगाहों से देख रही हूँ, जो निर्मल और नवीन हैं।

आनेवाले समय में मुझे केवल अच्छे अनुभव ही प्राप्त होंगे।
मैं जहाँ भी जाऊँगी मुझे प्यार-ही-प्यार मिलेगा।
मैं अपने जीवन से प्यार करती हूँ और जीवन भी मुझसे प्यार करता है।
सबकुछ अच्छा होगा और मैं भी अच्छी तरह से रहूँगी।'

कुछ ही समय में मैं वापस सकारात्मक मार्ग पर वापस आ चुकी थी, जो मेरी सही राह थी। एक क्षण के पश्चात्, मैंने रेडियो चालू किया, जहाँ पर बहुत ही प्रेरणादायक शास्त्रीय संगीत बज रहा था और उस संगीत ने मेरे चेहरे पर मुसकराहट बिखेर दी। मैं जानती थी कि एक पाली समाप्त हो चुकी है। मैं जब ऑफिस पहुँची तो मैं पहले से काफी अच्छा महसूस कर रही थी। जब मैं प्रवेश द्वार पर पहुँची तो मेरी एक कर्मचारी ने, ''मैं आपसे प्यार करती हूँ'', कहकर मेरा अभिवादन किया। जब मैं अपनी मेज पर पहुँची, तो वहाँ पर फूलों से भरा एक खूबसूरत गुलदस्ता मेरा इंतजार कर रहा था, जो मेरी एक कर्मचारी के जीवनसाथी की ओर से भेंटस्वरूप आया था, और मैंने पाया कि मेरी वह समस्या, जिसे मैं किसी के साथ बाँटने की आवश्यकता महसूस कर रही थी, वह उस मुलाकात के पहले ही समाप्त हो चुकी थी, अब मुझे उस मुलाकात की आवश्यकता ही नहीं थी। उस क्षण मैंने जोर से चिल्लाकर कहा, ''धन्यवाद! धन्यवाद! धन्यवाद!'' मैं जैसे-जैसे लुइस की कहानी सुन रही थी, मैं उनके द्वारा स्वयं को दिए गए पहले निर्देश को भी लिख रही थी, मैंने स्वयं को यह कहना आरंभ कर दिया कि मुझे ऐसा क्या सुनने की आवश्यकता है, जिससे कि मैं अच्छा महसूस करने लगूँ। यह इस बात का कितना सुंदर उदाहरण था कि किस प्रकार से हमारी सबसे पहली, आत्मरक्षा संरक्षण की क्रिया हमारे विचारों का संरक्षण करती है। जब हम ऐसा करते हैं तो केवल हमें ही नहीं, हमसे जुड़े प्रत्येक जन को इसका लाभ प्राप्त होता है।

अपने विचारों को शीघ्रता से नियंत्रित करने और आस-पास घटित होनेवाली घटनाओं को अपने भीतर प्यार भरे संवादों को दोहराकर बदलकर लुइस जीवन को ओजस्वी संदेश भेजती हैं, जो न केवल उनके सम्मान को बढ़ा देता है, अपितु उनके आस-पास के लोगों को भी अनुभवी बनाता है।

मैं इसे दोबारा कहना चाहूँगी—''आपके विचार प्रत्यक्ष तौर पर आपके जीवन को प्रभावित करते हैं। ऐसा आसानी से हो सकता है, यह सिद्धांत किस प्रकार से कार्य करता है, क्या यह काम करता भी है अथवा नहीं, अथवा क्या विचारों की वैधता वास्तविकता का निर्माण करती है? इन बिंदुओं को लेकर लोगों के बीच बहस हो सकती है, परंतु इन विचारों पर बहस करने का अर्थ उसी प्रकार से निरर्थक होगा जैसे कि व्यक्ति रेडियो चालू कर अपने पसंदीदा कार्यक्रम का आनंद लेने के बजाय अपनी बहुमूल्य ऊर्जा को इस बात पर बहस करके खर्च करे कि रेडियो किस प्रकार से काम करता है अथवा इंटरनेट को संप्रेषण या अन्य सूचनाएँ प्राप्त करने हेतु प्रयोग करने के बजाय इंटरनेट के औचित्य पर प्रश्न करना। समय के इस पड़ाव पर, बौद्धिक उपकरणों की बजाय आध्यात्मिक मार्ग के लिए विश्वास व खुले विचारों की आवश्यकता होती है। आध्यात्मिक मार्ग जीवन को और अधिक सरल व फलदायक बना देता है।

''एक बार मैं वर्जिनिया सटिर, जिन्हें पारिवारिक चिकित्सा का जनक माना जाता है, के साथ कक्षा में बैठी थी।'' लुइस ने मुझे बताया, ''और वे विद्यार्थियों के साथ बरतन धोने के विभिन्न तरीके लेकर किए गए शोध के बारे में बातें करने लगीं। बरतन धोने के तरीकों के बारे में विद्यार्थियों के उत्तर एकत्र करने के बाद उनके पास बरतन धोने के 250 तरीके उपलब्ध थे और ये तरीके बताने वालों में से प्रत्येक का मानना यही था कि बरतनों को साफ करने का एक यही सही तरीका होता है, जो कि उनके पास है। जब आप अपने दिमाग को नए विचारों अथवा काम करने के नए तरीकों के लिए पूरी तरह से बंद कर देते हैं, तो ऐसा संभव हो सकता है कि आप सरल, बेहतर तरीकों से चूक जाएँ।

शेरल तुम और मैं यही प्रयास कर रहे हैं कि लोगों को अनूठा जीवन जीने के आसान तरीकों से जोड़ा जाए। जब वे इस अवधारणा को समझ जाते हैं और इनका स्वयं को अच्छा महसूस करवानेवाले विचारों को सोचने व विकल्पों का चुनाव कर अभ्यास करने लगते हैं, तो वे स्वयं को इस स्थिति में ले जाते हैं, जहाँ पर वे इस सृष्टि के साथ चलने लगते हैं और फिर चमत्कारों का सिलसिला आरंभ हो जाता है। उस समय उन्हें वह सभी साक्ष्य प्राप्त हो जाते हैं, जिनकी उन्हें आवश्यकता होती है। जिन बातों की वे कल्पना भी नहीं कर सकते वह वास्तविकता का रूप धारण करने लगती हैं।''

❑

आप अद्‌भूत आध्यात्मिक मशीन हैं, इस समय आपके शरीर में करीब 500 खरब कोशिकाएँ मौजूद हैं, वे सभी एक साथ मिलकर काम कर रही हैं, वे आपको इस वाक्य को पढ़ने के योग्य बना रही हैं। आपकी कोशिकाएँ आपस में बहस नहीं करतीं, वे कभी यह प्रश्न नहीं करतीं कि चीजें किस प्रकार से होंगी और वे कभी इस विवाद में भी नहीं उलझतीं कि कौन अधिक बुद्‌धिमान् अथवा कौन अधिक सक्षम है। वे सभी एक साथ मिलकर खूबसूरत लय में काम करती हैं, जिससे कि उसको (शरीर रूपी इस मशीन) उस क्षण में सबसे उच्चतम संभावित स्तर पर कार्य करने की शक्ति मिल सके। कितना अद्‌भुत चमत्कार है! ठीक इसी प्रकार की खूबसूरत लय का पारस्परिक प्रभाव हमारे बाहरी संसार पर भी पड़ता है। प्रतिदिन हमारे विचारों, शब्दों, क्रियाओं व भावनाओं की सृजनात्मक मुद्राएँ हमारे जीवन का निर्माण करने के लिए ब्रह्मांड की ऊर्जा के साथ बहुत सुंदर तालमेल रखते हुए कार्य करती हैं। अपनी ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में केंद्रित कर हम बहुत सारे अच्छे अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। सचमुच! यह बहुत ही सरल है।

इस सृजनात्मक शक्ति का दावा करना और व्यापक तौर पर अपनी ऊर्जा का उपयोग करने का कार्य पहले-पहल तो चुनौतीपूर्ण हो सकता है। आखिरकार, हम सभी को भय के साए में जीवन जीने, उसी स्थिति में अपनी सोच को विकसित करने और बच-बचकर कार्य करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है—हमें हर पल यह सोचना होता है कि कौन सा कार्य नहीं हो पाएगा, ऐसा क्या है, जो गलत है अथवा ऐसा क्या है, जो हमारे जीवन के बारे में अच्छा नहीं है। आपको समाचार देखने, अथवा अखबार में छपे समाचारों को पढ़ने के लिए अथवा वेबसाइट को देखने के लिए केवल कुछ क्षणों की ही आवश्यकता होती है कि उनका सामूहिक केंद्रबिंदु कहाँ पर है। अपने पीने के पानी में कौन से खतरनाक तत्त्व छुपे हैं, अर्थव्यवस्था एक अन्य गोता लगाती है, अपने बच्चों पर पूरी निगरानी रखने के दस कारण..... यह अविराम, भय को बढ़ानेवाले संदेश आपको उस प्रकार से भी प्रभावित कर सकते हैं जिससे आप परिचित भी न हों। और समय के साथ, आप अपने आपको वास्तव में नकारात्मक कहानियों, निरर्थक नाटकीय बातचीत और बार-बार दोहराए जानेवाले नुकसानदायक विचारों के बीच घिरा हुआ पाते हैं। एक बार जब यह चक्र आरंभ हो जाता है तो यह अपने आप नहीं रुकता। आपको इसके लिए अच्छे विकल्पों और अच्छे विचारों को सोचने, प्रत्येक राह के प्रत्येक मोड़ पर बुरे को अच्छे में बदलने के प्रति सतर्क रहना होता हैं। अपने आपको इस डरावने, निराशाजनक, नकारात्मकता को बनाए रखनेवाली ऊर्जा में तल्लीन करने से बचाना होगा। उदाहरण के लिए, संभव है कि आप किसी नवीनतम वास्तविकता को दिखानेवाले कार्यक्रम से प्रभावित हो रहे हैं, जो कि लोगों को उनकी सबसे बुरी स्थिति में दिखाता है। कुछ समय बाद, आप स्वयं को ऐसे व्यक्तियों से घिरा हुआ पाना आरंभ कर देते हैं, जो सदैव किसी-न-किसी प्रकार की समस्या से घिरे रहते हैं अथवा संभवत: आप अपने कार्यस्थल पर नाटकीयता को बढ़ावा दें, उसका हिस्सा बन जाएँ अथवा गपशप में आप समस्याओं को बढ़ाने में अपना योगदान देना आरंभ कर दें अथवा आपके अपने जीवन में क्या अच्छा नहीं हो रहा, उसके बारे में शिकायत करना आरंभ कर दें।

यह सब करते समय आपको यह अहसास नहीं हो पाता कि इस प्रकार आप उन विचारों के स्वरूप और व्यवहार को विकसित कर रहे होते हैं, जो खोज के लिए प्रयोग होनेवाले हमारे रेडियो ट्रांसमीटर को निर्देश देता है और नकारात्मक संकेतों को मिटा देता है। इस प्रकार केवल नकारात्मकता का और अधिक प्रसार व जीवन में और अधिक कठिन अनुभवों का संचार होता है और यह स्वरूप समय के साथ अत्यधिक व्यक्तिगत होते जाते हैं। आप जब प्रत्येक दिन समाप्त होता है तो स्वयं को एक नकारात्मक फंदे में फँसा हुआ पाते हैं, स्वयं पर लगातार दोषपूर्ण, बुरा अथवा अयोग्य होने का तमगा लगा हुआ देखते हैं।

लुइस मुझे अब इस प्रकार से समझा रही थी, ''तुमने अपने आपसे कब नफरत की, अपने आपको बुरी बातें कब कहीं, अथवा अपने आपसे यह कहा कि तुम कितनी बदसूरत हो अथवा अपने चेहरे को आईने से छुपाया, उस क्षण से ही तुमने वास्तव में असहज महसूस करना आरंभ कर दिया होगा। तुम उस समय अच्छा महसूस नहीं कर रही होगी; जब तुम ऐसी परिस्थिति में होगी तब एक पल के लिए भी दिन का आनंद नहीं उठा पाई होगी और उस समय बहुत ही कम अच्छी बातें तुम्हारे साथ घटित हुई होंगी। परंतु जब तुम यह छोटा सा प्रयास करोगी तब अपने आपको आईने में देखो और कहो कि तुम्हें अपने आपसे प्यार है, तुम ऐसा तब भी करो, जब ऐसा करना तुम्हारे लिए कठिन जान पड़ता हो अथवा तुम इस पर तनिक भी विश्वास न करती हो, तुम पाओगी कि तुम्हारी ऊर्जा की दिशा बदल रही है। तब जैसे-जैसे तुम्हारा दिन गुजरेगा तुम पहले से बेहतर महसूस करने लगोगी और अपने लिए बेहतर परिस्थितियों को, अपनी ओर खींच लोगी। ऐसा ही होता है, जब जीवन में कुछ मूर्खतापूर्ण बेकार की बातें होती हैं, जैसे वहाँ पर गाड़ी खड़ी करने का स्थान मिल जाना, जहाँ पर प्राय: आप चाहते तो हैं कि अपनी गाड़ी खड़ी करें, परंतु वह स्थान पहले से ही कोई और अपने लिए आरक्षित कर लेता है अथवा प्रत्येक मोड़ पर लाल की बजाय हरी बत्ती मिलना।

''मैं इस बात को लेकर आश्चर्यचकित थी कि यह सब किस प्रकार आरंभ होगा। किस प्रकार से हम इस शक्ति से अलग हो गए, जो हमारे जीवन को सही दिशा प्रदान करती है?'' मैंने लुइस से पूछा।

''जब हम बच्चे थे, हमारा पहले दिन से लालन-पालन हुआ अथवा नहीं जैसे शब्दों पर प्रतिक्रिया करने से ही आरंभ हुआ।'' उन्होंने उत्तर दिया। ''यही वे कुछ शब्द होते हैं, जिन्हें हम सबसे पहले सुनते हैं। यह एक सामान्य सी बात बन चुकी हैं—अपितु प्राकृतिक रूप से ऐसा नहीं होता—हम अधिक ध्यान इस बात पर केंद्रित करते हैं कि हमें क्या नहीं करना चाहिए, हमें क्या करने की अनुमति नहीं है और हमारी परिधि से जुड़ी मान्यताएँ ही वह कारण हैं, जो हमें अपनी वास्तविक, ओजस्वी क्षमता का उपयोग करने से रोकती हैं। इस संसार में अनगिनत लोग मौजूद हैं, जो अपनी प्रत्येक बातचीत की शुरुआत नकारात्मक वाक्य के साथ ही करते हैं, उनके लिए यह एक सामान्य सी बात बन गई है। इस तरह की सोच रखनेवाले लोग उदाहरण के लिए, जैसे ही आपके दरवाजे पर पहुँचते हैं, वे आपका अभिवादन इन वाक्यों के साथ करते हैं कि हे भगवान्! मैं इन सीढ़ियों से फिसलनेवाला/वाली थी। कुछ ही समय में यह उनकी प्रकृति बन जाती है और उनको इस बात का पता भी नहीं चलता। मुझे इस तरह के उदाहरण हर जगह पर देखने को मिलते हैं।''

कुछ सप्ताह पहले मैं कपड़ों की दुकान पर खरीदारी करने के लिए गई, वहाँ पर मुझे अपनी पसंद के कुछ कपड़े मिल गए और मैं उनकी कीमत अदा करने के लिए भी तैयार हो गई। वहाँ पर मैंने तीन औरतों की बातें सुनीं, उनमें से एक प्रसाधन कक्ष के भीतर खड़ी थी, जबकि दूसरी प्रसाधन कक्ष के बाहर खड़ी थी और तीसरी औरत वहाँ खड़े होकर अपनी बारी का इंतजार कर रही थी वह मैं थी, वे आपस में एक-दूसरे से बातचीत कर रही थीं। कुछ समय के पश्चात् ही उनकी बातचीत उन नकारात्मकता से भरे अनुभवों के बारे में होने लगीं जो उनके साथ घट चुके थे, थोड़ी देर में वे अपनी बातों के माध्यम से यह सिद्ध करने का प्रयास करने लगी कि उनके साथ अधिक

दु:खद घटनाएँ घट चुकी हैं। उनमें आपस में एक प्रकार की होड़ सी लग गई, मैंने अपना कार्ड उठाया और कहा कि मैं थोड़ी देर में वापस आती हूँ, इस समय मैं इतने सारे नकारात्मक विचारों के साथ सहज महसूस नहीं कर सकती। अत: मैं वहाँ से चली आई और काफी देर के बाद वहाँ पर वापस गई। मैंने दुकान के काउंटर पर खड़ी लड़की से पूछा, 'क्या वहाँ चल रही बातचीत अब समाप्त हो गई होगी?' मेरा प्रश्न सुनकर वह तब तक हँसती रही, जब तक मेरी खरीदारी समाप्त नहीं हो गई। लोग सकारात्मक अनुभवों की ओर खिंचे चले जाते हैं। उन महिलाओं को इस बात का खयाल भी नहीं होगा कि उनकी नकारात्मकता से भरी बातचीत ने एक ग्राहक को दुकान से बाहर जाने के लिए विवश कर दिया—और मुझे इस बात पर भी पूरा विश्वास है कि वहाँ पर और भी ऐसे लोग होंगे, जो बिना एक शब्द कहे उस दुकान से बाहर चले गए होंगे।

''तो हम अपनी बातचीत के सफर को सकारात्मक विचारों पर जोर देने के साथ ही कार्य आगे बढ़ाएँ?'' मैंने मुसकराते हुए प्रश्न किया।

''तुम जानती हो, ऐसे बहुत सारे प्रशंसनीय अध्यापक हैं, डॉक्टर व्याने डायर, अब्राहम, डॉक्टर क्रिस्टियाने नॉर्थरप, जिन्होंने इसी प्रकार के संदेश दिए हैं'' लुइस ने मुझे बताया—''मुझे लगता है कि जीवन का वास्तविक लक्ष्य यही है कि व्यक्ति अच्छा महसूस करें। हम धन की चाह रखते हैं, क्योंकि हम जीवन में आत्मसंतुष्टि ऱपाने के लिए, अपनी कुछ मुलभूत आवश्यकताओं को पूरा करना चाहते हैं और उसके लिए हमें धन की आवश्यकता होती है, ताकि हम अच्छा महसूस कर सकें। हमें अच्छे स्वास्थ्य की चाह होती हैं, ताकि हम अच्छा महसूस कर सकें। हम अपने जीवन में मधुरता से परिपूर्ण रिश्तों की चाह रखते हैं, क्योंकि हमें ऐसा लगता है कि इससे हम अच्छा महसूस करेंगे और यदि हम अपने लक्ष्यों को पूरा कर अच्छा महसूस करने लगते हैं तो हम बहुत सारे अतिरिक्त कार्य के बोझ से बच जाते हैं। मैं किस प्रकार से इस क्षण में वास्तविक रूप से अच्छा महसूस कर सकती हूँ? इस समय मैं अपने मन में कौन से ऐसे विचारों को ला सकती हूँ, जिनसे कि मैं अच्छा महसूस करने लगूँ। यही वह प्रश्न है, जिसे हमें लगातार अपने आपसे पूछने की आवश्यकता है।''

जैसे ही मैंने अपना रिकॉर्डर बंद किया, वहाँ पर उपस्थित अपनी सभी चीजों को समेटा, उस समय अपने मन में कहा, ''आमीन''।

❑

## —3—

# दिन की शुरुआत करे जीवन का निर्धारण!

**मैं** ने अपनी सुबह लंदन के कॉन्वेंट बाग में टहलते हुए बिताई। यह सुबह-सुबह का समय था और सड़क पर करतब दिखानेवाले कलाकार अपनी दुकान जमाकर दर्शकों का इंतजार कर रहे थे। मुझे लंदन बहुत पसंद है। मुझे यहाँ की विविधता से प्यार है; दयालु व सुंदर लोग; फैशन, खाने की दुकानों और कैफे के स्वादिष्ट व्यंजनों से भरी भिन्नताओं ने मेरा मन मोह लिया है।

मैं और लुइस यहाँ पर किसी आयोजन में सम्मिलित होने के लिए आए हैं, और अपनी पुस्तक पर आगे काम करने के लिए हमारी मुलाकात दोपहर में तय हुई है। मैं आगे किए जानेवाले काम को लेकर बहुत ही उत्साहित हूँ। हम बहुत ही थोड़े अंतराल पर मिल रहे हैं और उनके सान्निध्य से मेरा जीवन सकारात्मक दृष्टिकोण से प्रभावित हो चुका है। मैं दिन भर अपने मन में चल रहे भिन्न-भिन्न विचारों में मग्न रही। और मेरा विचार था कि मेरे लिए वह समय आ गया था, जब मैं अपने बुरे समय को कम-से-कम कर सकूँ। मैं यह पता लगाने के लिए अपने व्यक्तिगत व पेशेवर दोनों विकल्पों को भी तोल रही थी कि एक बार चुनाव करने के पश्चात् मैं अपने चुनाव से अच्छा महसूस करती हूँ अथवा नहीं। यदि मैं अच्छा महसूस नहीं करती, तो मेरी प्रतिक्रिया उस निर्णय के लिए स्वत: ही, न में हो जाती। यह कितना अद्‌भुत अनुभव है कि एक पुस्तक को लिखते समय मुझे आत्म विकास व सीखने के अनेक अवसर प्राप्त हो रहे हैं...

❑

जब मैंने होटल पहुँचकर लुइस के कमरे का दरवाजा खटखटाया, उन्होंने मेरा अभिवादन अपनी झिलमिलाती हुई नीली आँखों और मुसकराहट के साथ किया। उनके इस व्यवहार से मुझे तत्क्षण अपने प्रति सम्मान का एहसास हुआ। हम दोनों ने पहले तो उस खुशनुमा सुबह के बारे में बातें की, और फिर हम अपने काम के बारे में बातें करने लगे। मैंने कॉफी की मेज के सामने रिकॉर्डर को चालू कर दिया और हमारा सत्र मेरे इस प्रश्न के साथ आरंभ हो गया कि उनके दिमाग में क्या चल रहा है?

'हम लोगों को यह सीखना ही होगा कि हमें अपने दिन की शुरुआत किस प्रकार से करनी चाहिए।' उन्होंने गहन विचार के साथ जवाब दिया। 'सुबह का पहला घंटा बहुत ही जटिल होता है। आप उस घंटे को किस प्रकार से व्यतीत करते हैं, वही यह तय करता है कि बाकी दिन भर का आपका अनुभव कैसा रहेगा।'

और हम इसकी शुरुआत कर चुके थे! अपने काम के प्रति लुइस का जोश स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा था और मैं अपनी जोरदार हँसी को रोक नहीं पाई, जब लुइस जैसी शिष्ट महिला ने उदाहरण की शुरुआत इस वाक्य से की : 'बहुत से लोग अपने दिन की शुरुआत इस तरह करते हैं, ओह! एक और बुरा दिन और मुझे फिर से बिस्तर छोड़कर उठना होगा, लानत है! यदि आपका अपने दिन की शुरुआत करने का तरीका इतना खराब होगा, तो आपको एक अच्छा दिन कैसे प्राप्त होगा—यह संभव नहीं है। यदि आप अपनी सुबह को खराब बनाने की पूरी तैयारी कर ही लेते हैं तो आप इसके लिए भी तैयार हो जाएँ कि आपका पूरा दिन खराब जाएगा।'

जैसे-जैसे मैं उनकी बातचीत सुन रही थी, मुझे अपना बीता हुआ वह समय याद आने लगा, जब मैं पच्चीस बरस की थी और मेरा अपनी अलार्मवाली घड़ी के साथ बहुत ही गहरा नाता था, कुछ समय के बाद तो यह एक खेल बन गया था कि मैं अपने आपको काम पर जाने के लिए तैयार करने से पहले कितनी देर तक इसे बिस्तर में

आराम की नींद लेने के लिए छुपाए रख सकती थी। उन दिनों मुझे अपने जीवन से कुछ खास लगाव नहीं था और मुझे निश्चित तौर से खुशी-खुशी उठकर अपने काम पर जाना अच्छा नहीं लगता था।

अब मैं जिस प्रकार यहाँ पर लुइस के साथ बैठी हूँ और उन असंख्य पुरुषों और महिलाओं के बारे में सोच रही हूँ, जो प्रत्येक सुबह अपनी अलार्मवाली घड़ी पर झपकीवाले बटन को बार-बार दबाते हैं अथवा अपनी सुबह का अभिवादन डर के साथ करते हैं। जब मैंने पूरे संसार में इस तरह के संदेश के बारे में सोचकर घबरा गई कि मैं सुबह बिस्तर से उठना नहीं चाहता/चाहती हूँ, आज मैं जहाँ जा रहा/रही हूँ मुझे उस जगह से नफरत है, बिस्तर से उठकर अपने घटिया जीवन का सामना करने से बेहतर यह होगा कि मैं वापस बिस्तर में सोने के लिए चला/चली जाऊँ। इस प्रकार के विचार अधिक-से-अधिक लोगों को इस सोच के चंगुल में फँसा देंगे।

यह एक बहुत बड़े बदलाव का संकेत होता है, जब आपको यह मालूम हो जाता है कि आपको अपने दिन की शुरुआत कैसे करनी हैं, इस बारे में आपके विचारों के स्वरूप की प्रवृत्ति आपके सारे दिन के अनुभव तय करती है। क्या आप यह जानने के लिए उत्सुक हैं कि लुइस अपने दिन की शुरुआत किस प्रकार करती हैं, मैंने उनसे इसके बारे में विस्तार से चर्चा करने के लिए कहा।

'इस विषय में मेरी छोटी सी नियमित दिनचर्या है, जिसका मैं वर्षों से पालन करती आ रही हूँ। जिस क्षण मैं नींद से जागती हूँ, मैं अपने बिस्तर में थोड़ा और अधिक आराम से लेट जाती हूँ, बिस्तर में होने के अहसास को महसूस करती हूँ और एक आरामदायक अच्छी नींद देने के लिए 'धन्यवाद' करती हूँ। मैं ऐसा कुछ क्षणों के लिए करती हूँ, इसके पश्चात् मैं अपने दिन का आरंभ सकारात्मक विचारों के साथ करती हूँ। मैं अपने आपसे कुछ इस तरह की बातें कहती हूँ—यह एक अच्छा दिन है। यह वास्तव में एक बहुत ही अच्छा दिन होनेवाला है। और फिर मैं अपने बिस्तर से उठ जाती हूँ, स्नानघर में जाती हूँ और अच्छी तरह से काम करने के लिए अपने शरीर का धन्यवाद करती हूँ। वहाँ पर मैं अपना कुछ समय अँगड़ाइयाँ लेने में व्यतीत करती हूँ। मेरे स्नानघर के दरवाजे पर एक छड़ लगी हुई है, जिसे पकड़कर मैं खीचती हूँ—मैं अपने घुटनों को खींचकर अपनी छाती तक लाती हूँ, मैं ऐसा तीन बार करती हूँ और उसके पश्चात् उस छड़ से लटकती हूँ। ऐसा करके मैंने पाया है कि सुबह-सुबह लटकना एक बहुत ही अच्छी बात है।'

मैं कल्पना कर रही थी कि किस प्रकार लुइस अपने स्नानघर के दरवाजे पर लगी छड़ से लटकती होंगी और अपने मन में मैं अपने घर के हर कोने में ऐसी जगह तलाश करने लगी, जो एक छड़ को लगाने के लिए उपयुक्त हो। इस विचार से मुझे आनंद मिल रहा था।

'अपने शरीर की कुछ खींचतान के बाद मैं एक प्याली चाय बनाती हूँ और इसे लेकर वापस अपने बिस्तर पर जाती हूँ। मुझे अपने बिस्तर से बहुत प्यार है। मेरे पास एक सिरहाना है, जिसे विशेष रूप से इस प्रकार बनाया गया है, जिससे कि मैं पढ़ते अथवा लिखते समय इसका सहारा लेकर टेक लगा सकूँ। मेरे पास यह सिरहाना कई वर्षों से है। यह एक ऐसी चीज है, जो इस बात का उदाहरण है कि मैंने अपने शयनकक्ष को विशेष और आरामदायक शरण स्थल में बदल दिया है। यह एक बहुत ही प्रिय स्थान है।'

'और क्या है, जो आपके शयनकक्ष को विशेष बनाता है?'

'यह कि मैं वहाँ पर रहती हूँ', लुइस ने तत्क्षण ही एक बच्चे की भाँति बड़ी सी मुसकराहट बिखेरते हुए कहा, हम दोनों ही हँस पड़े, मैं उनके पास जाकर उनकी चमकती हुई आँखों में जो छोटी सी बच्ची मुझे दिखाई दी थी, उसके गाल खींचने के लिए लालायित हो उठी, लेकिन शीघ्र ही मैंने अपने अंदर छिपे छोटे से बच्चे को रोका और उन्हें बातचीत में आगे बढ़ने दिया।

'जब मैं अपने बिस्तर के पास वापस जाती हूँ, तो मैं उस समय कुछ आध्यात्मिक अध्ययन अवश्य करती हूँ। आम तौर पर मेरे पास कुछ बातें हैं, जिन्हें मैं उस समय पढ़ती हूँ।' मैंने उनको कुछ समय के लिए यह जानने के लिए रोका कि आजकल वे कौन सी पुस्तक पढ़ रही हैं। हाँ, मैं अपने साथ अपनी लिखी पुस्तक 'हार्ट थॉट्स' रखती हूँ, क्योंकि थोड़े समय में ही इसके छोटे-छोटे वाक्यों को पढ़ना सरल होता है, इसके साथ ही मेरे पास एलेन कोहेन की लिखी पुस्तक 'ए डीप ब्रेथ आफॅ लाइफ' भी रहती है। आजकल मैं फ्लोरेंस स्कोवेल शिन्न की लिखी पुस्तक 'द गेम ऑफ लाइफ ऐंड हाउ टू प्ले इट' पढ़ रही हूँ। यह बहुत ही अच्छी पुस्तक है। मेरे लिए यदि पढ़ने और आराम करने के बाद कुछ समय बचता है तो मैं क्रॉसवर्ड की पहेली सुलझाना पसंद करती हूँ। पहले मैं अपने शरीर के लिए कुछ कसरत करती हूँ और फिर मैं थोड़ा समय दिमागी कसरत में भी बिताती हूँ। यही मेरी सुबह की दैनिक क्रिया होती है और इसके पश्चात् मैं उठकर अपने काम पर जाने की तैयारी करती हूँ।'

लुइस के दिन की शुरुआत को जानकर यह कहा जा सकता है कि दिन की शुरुआत करने का इससे बेहतर तरीका कोई नहीं हो सकता और मुझे यह जानकर भी हैरानी हुई कि यह क्रिया करने के लिए ज्यादा समय की भी आवश्यकता नहीं होती। क्या मैं बाहर की दुनिया में जाकर लोगों का सामना करने से पहले खुद के लिए दो घंटे का भी समय देने का प्रयास नहीं कर सकती हूँ, ''मुझे चीजों को धीरे-धीरे व्यवस्थित ढंग से कार्य करना पसंद है'', उन्होंने मुझे बताया। 'मैंने किसी भी काम को करने के लिए अपना पूरा समय लेना सीखा है। मेरे लिए यह भी संभव है कि बिस्तर में बैठकर आराम से मैं यह तय करूँ कि मैं नाश्ते में क्या खानेवाली हूँ—कुछ ऐसा जो स्वादिष्ट और मेरे शरीर के लिए अच्छा हो, कुछ ऐसा जिसे मैं वास्तविक रूप से आनंद लेते हुए खाऊँ।'

यदि कोई ऐसा कार्य है, जो मेरे लिए उस दिन बहुत ही महत्त्वपूर्ण होता है तो मैं एक काम अवश्य करती हूँ और वह है—बहुत सारे सकारात्मक कथनों को दोहराना और मैं इन कथनों को सदैव वर्तमान काल में ही दोहराती हूँ, जैसे कि वह स्थिति मेरे साथ पहले से ही बनी हुई है। उदाहरण के लिए, यदि मेरा कोई साक्षात्कार होता है तो मैं अपने आपसे कहती हूँ कि मैं जानती हूँ कि यह साक्षात्कार बहुत ही अच्छा होनेवाला है। यह मेरे और साक्षात्कार लेनेवाले उस दूसरे व्यक्ति के बीच बड़ी सरलता से विचारों का आदान-प्रदान होगा। सामने बैठा व्यक्ति मेरे द्वारा दी जानेवाली जानकारी पाकर बहुत ही खुश है। सबकुछ बहुत ही आराम से और बिना किसी प्रयास के होगा और हम दोनों ही बहुत खुश हैं।'

मैं लुइस की सकारात्मक सोच बनाए रखने की क्षमता देखकर विस्मित और बहुत ही खुश थी। अब तक हम इतना पर्याप्त समय तो साथ में बिता चुके थे कि मैं यह देख पाऊँ कि उनकी रुचि सदैव एक जैसी बनी हुई है। यह महिला अपनी बनाई हुई दुनिया में सदा सकारात्मक विचारों के साथ जीवन जीती है, क्योंकि यह बहुत ही असामान्य बात है इसलिए मुझे उनके बारे में यह जानकर आश्चर्य होगा कि उन्होंने जीवन में कभी किसी सुबह उठकर बुरा महसूस किया हो। वे जैसे ही अपनी सुबह की दिनचर्या की बातों को पूरा करनेवाली थीं, मैंने उनसे पूछ लिया, ''क्या कभी भी आपका कोई दिन बुरा बीता है, सुबह उठकर कभी आपके मन में बुरे विचारों का आगमन हुआ है अथवा कभी आपने उदासी महसूस नहीं की?''

लुइस ने मेरे इस प्रश्न का उत्तर देने से पहले इसपर विचार करने के लिए पूरा समय लिया, मेरे साथ ऐसा शायद कभी नहीं हुआ, उन्होंने अंततः उत्तर दिया। मैं इसका अभ्यास लंबे समय से कर रही हूँ और मुझे इसकी आदत हो चुकी है। यह सिर्फ अभ्यास की बात है।

❑

हमने अपनी बातचीत के दौरान कुछ समय के लिए विश्राम करने का निश्चय किया, लेकिन जैसे ही हम अपनी आपस की बातें करने लगे, मैंने अपना रिकॉर्डर चालू छोड़ दिया कि क्या पता मुझे इन व्यक्तिगत बातों में भी कुछ

काम की बात मिल जाए। हम दोनों ने यह महसूस किया कि जब हम लोगों को यह सोचने के लिए कहते हैं कि दिन में वे कैसा व्यवहार करते हैं—जीवन के नियमित कार्यों से गुजरते हुए वे खुद से क्या कहते हैं—तो हम अवचेतन मन की पुन: प्रोग्रामिंग की महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया आरंभ कर देते हैं।

प्रतिदिन, थोड़ा-थोड़ा करके हमें आदतन मन में आनेवाले विचारों की शृंखला को और अधिक गहरा करना होगा, जो प्रत्यक्ष तौर पर हमारे जीवन को, जो कुछ हम नियमित तौर पर सोचते व अपने आपसे कहते हैं, उसे प्रभावित करती है। इससे अधिक हमें अपनी आंतरिक बातचीत को उस भाषा में बदलना होगा, जो हमारे जीवन को बेहतर कर सके, जिससे कि हमारा जीवन और बेहतर हो जाए। यही वह दैनिक क्रिया है, जो हमें अपने जीवन में बदलाव लाने का अवसर प्रदान करेगी।

बहुत से लोग ऐसा सोचते हैं कि उन्हें जीवन में बदलाव लानेवाले कथनों पर शांति से विचार करने के लिए अपने आम जीवन के माहौल, दुनिया से कहीं दूर जाने की आवश्यकता होती है। लुइस ने समझाते हुए कहा, लेकिन हम तो अपने कथनों को हर समय दोहराते रहते हैं। जो कुछ भी सोचते और अपने आपसे कहते हैं, वे कथन ही तो होते हैं। हमें आवश्यकता केवल इस बात की है कि हम सदैव उन विचारों और बातों के प्रति सचेत रहें, जो हम अपने आपसे कहते हैं, जिससे कि हमारा जीवन और बेहतर बन सके।

फिर उन्होंने उदाहरण के तौर पर उन प्रश्नों को मेरे सामने रखा, जिन पर हमें विचार करने की आवश्यकता होती है—जब आप सुबह उठते हैं, तो वह कौन सी सबसे पहली बात है, जो आप अपने आपसे कहते हैं? जब आप स्नान कर रहे होते हैं तो आप क्या सोचते हैं? जब आप हजामत कर रहे होते हैं, तो आप अपने आपसे क्या कहते हैं? जब आप कपड़े बदलती हैं, शृंगार करती हैं, अपने बालों को सुखाती हैं, तो अपने आप से क्या कहती हैं? जब आप सुबह का नाश्ता बनाती हैं अथवा बच्चों को स्कूल भेजने के लिए तैयार करती हैं, तो अपने परिवार से क्या कहती हैं? यही वे क्षण हैं, जिनका जीवन को बेहतर बनाने के लिए उचित तौर पर प्रयोग किया जा सकता है।

पिछले कुछ वर्षों से, मैं अपने दिन की शुरुआत को और अधिक शांतिपूर्ण ढंग से व सुविचारित तरीके से करने की क्रिया को गहराई से समझ रही हूँ। मेरे पति चार वर्ष से लंबी बीमारी से जूझ रहे हैं, इस दौरान अपने पति का साथ देते हुए, हम दोनों ने ही लोगों के बदलते रवैये को जाना है। हम दोनों एक दूसरे के प्रति, स्वयं के प्रति अधिक दयालु रहे हैं। इस सौम्यपूर्ण व्यवहार के लिए हम दोनों की सराहना की जाती रही है। हमने अधिक और अपनी देखभाल पर फोकस पर रहते हुए जीवन जिया है। हम दोनों ने ही एक-दूसरे की अच्छाइयों, अपने और एक-दूसरे के प्रति दयालुता के भाव को पहचाना है।

एक विशेष प्रकार के दर्द से गुजरकर, जो कि तब होता है, जब आपका कोई करीबी लंबे समय से बीमारी की अवस्था से गुजर रहा हो और आपको उसकी देखभाल करनी हो, अब मेरी अवस्था अधिक समय तक एक टोस्टर से उछलकर बाहर निकले टोस्ट की भाँति हो गई थी, मैं भी अब अपने बिस्तर से उछलकर उठना चाहती थी और दिन में सिर के बल गोता लगाने जैसे कार्य से बचना चाहती थी। बहुत सालों तक मुझे दिन भर में किए जानेवाले कार्यों की सूची के साथ माथापच्ची करनी पड़ती थी, हताश होकर अपने सभी काम करने के लिए फुर्ती दिखानी होती थी, ताकि मेरे सारे काम जल्दी से समाप्त हो जाएँ और मैं जीवन का आनंद उठाने और आराम करने के लिए समय निकाल सकूँ। लेकिन अब मैं सबसे पहले अपने जीवन का आनंद उठाती हूँ।

लुइस की अपने दिन की शुरुआत के बारे में की गई चर्चा को सुनते हुए, मेरा मन भी उन विचारों से भर गया, जिनमें मैंने माइकल की बीमारी के बाद से अपनी सुबह को अच्छी बनाने के उद्देश्य से अपने जीवन में बदलाव शामिल कर लिया था। उन दिनों मेरे दिन की शुरुआत नीचे उतरकर एक कप कॉफी बनाने के साथ होती थी।

इसके पश्चात् मैं कॉफी के कप को अपने सूर्य स्नान कक्ष में अपने जर्नल और पसंदीदा पैन के साथ ले जाती थी। मैं 12 साल की उम्र से ही डायरी लिखती आ रही हूँ और मेरा डायरी लिखने का शौक मेरे लिए अपनी भावनात्मक और रचनात्मक देखभाल का रूप ले चुका है। मैं उन सब बातों को उस डायरी में लिखती हूँ, जो कुछ भी मेरे मन में आता है और अपनी लेखनी का अंत मैं एक पेज के सकारात्मक कथन के साथ करती हूँ। प्रतिदिन के अपने विचारों को सही दिशा देने का मेरा यह तरीका है। उसके पश्चात् मैं संभवत: प्रोत्साहित करनेवाला कोई वीडियो देखती हूँ अथवा अपनी पसंदीदा किताब या वेबसाइट से कुछ पढ़ती हूँ।

पढ़ने के विषयों को लेकर मेरा दृष्टिकोण बहुत ही उदार है—मुझे जीवनी से लेकर आध्यात्मिक और प्रेरणादायी किताबों से लेकर मानव—रुचि से संबंधित कहानियाँ और स्वास्थ्य, विज्ञान और तकनीकी विषयों से संबंधित नवीनतम समाचार सभी कुछ पढ़ना पसंद है। मुझे रोचक वीडियो देखना भी पसंद है। यह समय मेरी अच्छी सेहत के लिए बहुत ही महत्त्वपूर्ण हो गया है; यही वह क्षण हैं, जिनमें मैं फिर से पे्ररित, पूर्ण हो सकती हूँ। मेरी आत्मा तृप्त हो सकती है।

लुइस की तरह मैं भी सुबह के समय किसी से मिलने के लिए, मुलाकात करने अथवा बातचीत से बचने की पूरी कोशिश करती हूँ। मैंने ऐसा इसलिए किया, क्योंकि मैं अपने लिए समय चाहती थी, जहाँ पर मैं स्वयं अपने विचारों और भावनाओं के साथ संपर्क बना सकूँ। मैंने मिलने के समय, कार्यालय के कार्यों, फोन कॉल्स और इसी प्रकार के अन्य कामों को दोपहर में सूचीबद्ध करना आरंभ कर दिया, जिससे कि मेरा सुबह का समय लेखन कार्य और अन्य सृजनात्मक कार्यों के लिए खाली हो सके। संभवत: मैं सुबह जल्दी उठकर भी अपने काम करने का निर्णय ले सकती थी, लेकिन मैं यह जानना चाहती थी कि क्या मेरे पास अपनी शीर्ष प्राथमिकताओं पर ध्यान केंद्रित करने का स्थान और शांति है अथवा नहीं।

मुझे यह पता है कि अधिकतर लोग इतने आराम से अपना सुबह का समय बिताते हैं कि वे यदि चाहें तो अपनी सुबह का आरंभ लुइस द्वारा बताए तरीके से अवश्य कर सकते हैं। बीते समय में जब मुझे काम के सिलसिले में एक घंटा पैदल मीलों चलकर जाना पड़ता था (अथवा मैं किसी के यहाँ नौकरी करती और मुझे काम पर जाना पड़ता) तब मेरे लिए अपनी सुबह को इस तरह से शुरू करना कठिन होता, लेकिन मैं सौभाग्यशाली थी कि मुझे अपने लिए दस मिनट का समय मिल जाता है, क्योंकि यह दस मिनट भी अपना कमाल दिखा सकते हैं।

लुइस मेरी बात से सहमत थी, उन्होंने कहा कि हमें कहीं से तो शुरुआत करनी होगी। यदि आप बहुत ही व्यस्त माता अथवा पिता हैं, जिन्हें सुबह-सुबह बच्चों को स्कूल भेजने के लिए सारी तैयारियाँ करनी होती है अथवा आपको सुबह जल्दी उठकर काम पर जाना पड़ता है, तो भी यह बहुत आवश्यक है कि आप अपने लिए कुछ समय निकालें, जिससे कि आप अपने दिन की शुरुआत सही दिशा में कर सकें। अपने लिए कुछ समय निकालने के लिए यदि आपको सुबह और अधिक जल्दी उठना पड़े, तो वह भी अच्छा होगा। अपितु यदि आप अपने लिए 10 से 15 मिनट का भी समय निकाल पाते हैं, तो वह भी पर्याप्त होगा—यह आपके लिए स्वयं की देखभाल करने का समय होगा। यह बहुत ही आवश्यक है।

''मेरे पास अब जो समय अपने लिए होता है, परिस्थितियाँ सदैव ऐसी नहीं थीं,'' उन्होंने आगे कहते हुए कहा, ''हमने बहुत छोटे-छोटे कदमों के साथ ही इस दिशा में काम करना आरंभ किया था। जब आप सुबह उठते हैं तो यह जरूरी है कि ऐसी दैनिक क्रिया करें, जिससे कि आप अच्छा महसूस करें। ''शुरुआत करने के लिए सुबह-सुबह जीवन मुझसे प्यार करता है'', इस वाक्य को दोहराना ठीक होगा। यह एक ऐसा वाक्य है, जिसे सहजता से कहा जा सकता है। इसके पश्चात् इस बात के प्रति आश्वस्त हो जाएँ कि आप नाश्ते में जो कुछ ले रहे हैं वह सादा हो—कुछ ऐसा, जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ आपके लिए अच्छा भी हो। अपने शरीर को सुबह एक

अच्छे भोजन के साथ पौष्टिकता प्रदान करें और अच्छे, सकारात्मक विचारों के साथ अपने मस्तिष्क को भी पोषित करें।

बिस्तर से नीचे उतरते ही, हम सभी सकारात्मक दृष्टिकोण को बल देनेवाले कथनों की शक्ति का प्रयोग कर अपने दिन को यथासंभव बेहतर बनाने का प्रयास कर सकते हैं। यहाँ पर कुछ उदाहरण दिए जा रहे हैं, जो आप अपनी सुबह को बेहतर बनाने हेतु अपने आपसे कह सकते हैं—

**जब आप सुबह नींद से जागें और अपनी आँखों को पहली बार खोलें—**

'' सुप्रभात, पूरी रात मीठी नींद में मुझे सुलाने के लिए मेरे बैड, तुम्हारा धन्यवाद!

मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ।

प्रिय (अपना नाम), यह एक और दिन ईश्वर की ओर से तुम्हारे लिए अनुपम भेंट है।

सबकुछ बहुत अच्छा है! आज मुझे जिन कामों को करने के लिए समय की आवश्यकता है, उन सबके लिए पूरा समय है।

स्नानघर में आईने में अपना चेहरा देखते हुए

सुप्रभात, (अपना नाम) मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ।

मैं सच में, वास्तव में तुमसे प्यार करता/करती हूँ।

आज बहुत से अद्‌भुत अनुभव हमारी प्रतीक्षा कर रहे हैं।

तुम कमाल के लग रहे/रही हो।

तुम्हारी मुसकान सबसे अच्छी है।

तुम्हारा शृंगार (अथवा बाल) बिलकुल ठीक हैं।

तुम मेरे लिए आदर्श महिला (अथवा पुरुष) हो।

एक बहुत ही शानदार दिन आज हमारी प्रतीक्षा कर रहा है।

मैं तुमसे बहुत प्यार करता/करती हूँ।

**शॉवर के नीचे**

मुझे अपने शरीर से प्यार है और मेरा शरीर भी मुझसे प्यार करता है।

स्नान करना कितना आनंददायक है। पानी का स्पर्श कितना अच्छा है?

मैं उन लोगों का/की शुक्रगुजार हूँ जिन्होंने नहाने के लिए शॉवर का आविष्कार और इसका निर्माण किया।

मेरा जीवन ईश्वर की ओर से मेरे लिए अनुपम भेंट है।

**बाथरूम में**

मेरे शरीर से सभी बेकार तत्त्व बाहर निकल जाएँगे, जिनकी मेरे शरीर को अब बिलकुल भी आवश्यकता नहीं है।

ग्रहण, समावेश और निष्कासन सभी कार्य सुचारू रूप से हो रहे हैं।

**कपड़े पहनते समय**

मुझे अपनी अलमारी से प्यार है।

मेरे लिए परिधानों को धारण करना कितना सरल है। मैं हमेशा पहनने के लिए सबसे बेहतर परिधान चुनता/चुनती हूँ।

मैं अपने परिधान पहनकर आराम महसूस करता/करती हूँ।

मुझे अपनी अंतराआत्मा की आवाज पर पूरा विश्वास है, यह बिलकुल सही परिधानों का चुनाव ही करवाती है।

लुइस ऐसा मानती हैं कि अपने दिन की सही शुरुआत करना तब और भी आनंद भरा और महत्त्वपूर्ण हो जाता है, जब आपके बच्चे हों। सुबह का समय प्राय: माता-पिता और बच्चों के बीच खींचातानी का समय बन जाता है। यदि हम ऐसी आदत बना लें कि बच्चों को तैयार करते समय अथवा उनके लिए नाश्ते की तैयारी करते समय, उनके साथ सकारात्मक कथनों को दोहराएँ तो इस प्रकार हम न केवल पूरे परिवार को एक अच्छे दिन के लिए तैयार करेंगे, अपितु बच्चों को एक अमूल्य जीवन कौशल की भी शिक्षा देंगे।

उस समय मुझे अचानक ही अपनी दोस्त नैंसी की याद आ गई, जिसने एक साधारण से खेल द्वारा अपनी बहन के परिवार के जीवन को पूरी तरह से बदल दिया था। नैंसी ने अपने पाँच वर्षीय भांजे के साथ खेल-खेल में यह शर्त लगाई कि क्या वह उनकी दूसरी मुलाकात तक अपने अँगूठे को मुँह में डाले बिना रह सकता है अथवा नहीं, उनकी भांजी ने जब यह देखा तो उसने भी अपने भाई के साथ मुँह में अँगूठा नहीं डालने का निश्चय किया।

नैंसी की भांजी को सुबह उठने और स्कूल जाने से नफरत थी, इसाबेल सुबह उठती तो चिड़चिड़ी और तुनकमिजाज रहती, उसका यह जिद्दी व्यवहार परिवार के सभी लोगों के लिए तनाव का कारण बना हुआ था, मेरे दोस्त ने मुझे उस परिवार की परेशानी के बारे में बताते हुए कहा। मैंने उससे पूछा कि उस लड़की को खुशमिजाज बनाने के लिए तुम कितना खर्च कर सकती हो। उन्होंने कहा, सतहत्तर डॉलर। अत: मैंने उस क्षण का लाभ उठाया और उन्हें एक नए सकारात्मक कार्य को खेल के तौर पर बच्चों के साथ करने के लिए कहा और इस शर्त के लिए तैयार किया। नैंसी ने अपनी भांजी से कहा कि यदि वह सुबह के समय खुश रहेगी तो वह उसे सतहत्तर डॉलर देंगी। मैंने उसे कहा कि जब तुम सुबह उठोगी तो मुसकराहट के साथ दिन का अभिवादन करोगी और स्कूल जाने के लिए तैयार हो जाओगी। एक बार जब तुम स्कूल जाने के लिए तैयार हो जाओ तो अपने आप नाश्ते के लिए बैठ जाओगी। इसाबेल इस खेल के लिए तैयार हो गई और इसके आगे की सफलता की कहानी की कल्पना हमने नहीं की थी।

उस बात को आज दो माह हो चुके हैं और मेरी बहन ने मुझे बताया कि इसाबेल के सुबह के इस कार्य ने हम सभी के जीवन को पूरी तरह से बदल दिया है। नैंसी ने मुझे बताया। इसाबेल ठीक समय से उठ जाती है, वह बहुत ही खुश होती है और सीढ़ी से नीचे उतरकर एक आवाज पर स्कूल जाने के लिए तैयार होकर नाश्ते के लिए भी आ जाती है और यहाँ पर मजे की बात यह भी है कि उसने मुझसे 77 डॉलर भी नहीं माँगे। संभवत: इसाबेल ने इस खेल की शुरुआत पैसे बनाने के लिए की, लेकिन धीरे-धीरे यह उसके लिए रोज की आदत बन गई और उसकी इस आदत ने सारे परिवार के दिन की शुरुआत का तरीका ही बदल दिया। ऐसा प्रतीत होता है कि इस छोटी सी लड़की के लिए एक खुशहाल परिवार की कीमत ही पर्याप्त थी।

लुइस बच्चों के साथ इस प्रकार से काम करने के तरीके का जोरदार समर्थन करती हैं। हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम बच्चों को अच्छा महसूस करने के लिए स्वयं अपनी सहायता करनेवाले तरीके बताएँ। माता-पिता अपने बच्चों के साथ सकारात्मक दृष्टिकोण के विकास की शुरुआत साधारण से संदेश के द्वारा कर सकते हैं—जैसे कपड़े पहनना बहुत ही आसान काम है, मुझे कपड़े पहनकर तैयार होना बहुत अच्छा लगता है। नाश्ता करने का समय हमेशा ही मजेदार होता है। हमें एक-दूसरे को देखकर बहुत खुशी मिलती है। हमें एक साथ नाश्ता करना बहुत अच्छा लगता है। नाश्ता मेरे शरीर को ताकत देकर अच्छा महसूस करवाता है।

माता-पिता यह भी कर सकते हैं कि वह परिवार के प्रत्येक सदस्य के पास जाएँ और वे उनसे अपने बारे में अच्छी लगनेवाली किसी भी एक बात को सबके साथ बाँटने के लिए कहें अथवा वे ऐसा भी कर सकते हैं कि ढेर सारे सकारात्मक कथनों को एक पात्र में एकत्र कर ले और उनमें से प्रति दिन एक कथन को चुनकर सारे परिवार को बताएँ कि वे सारे दिन उसी पर ध्यान केंद्रित करें। यह कथन दंपतियों, परिवार, एक ही कमरे में रहनेवाले

इत्यादि के लिए सुबह का दैनिक कार्य बन सकता है। प्रत्येक व्यक्ति यह निर्णय भी ले सकता है कि वह जिस अनुभव का चुनाव करना चाहता है, उस पर आधारित एक कथन तैयार करके दोहराएँ।

मैं कल्पना कर सकती हूँ कि उस स्थिति में इस संसार का स्वरूप कैसा होगा, जब हम अपने बच्चों का पालन-पोषण इस प्रकार से करेंगे कि वे अपने विचारों को नियंत्रित करने का कौशल पा जाएँ और सकारात्मक दिशा में ही कार्य करें। यदि हम अपनी उस ऊर्जा के दसवें हिस्से को इस कौशल का विकास करने में लगा दें जिसे हम स्कूल का कार्य करने, खेलने अथवा अन्य शारीरिक खेलकूद से संबंधित कार्यों में लगाते हैं, तो हम वास्तव में इस ब्रह्मांड में चेतना का प्रसार, संचार कर पाएँगे।

❑

मैंने और लुइस ने लंदन में जो समय एक साथ गुजारा, वह दौर समाप्त होने जाने जा रहा था, मैंने यह देखा कि मैं अपने दिन की शुरुआत पर पहले से और अधिक ध्यान केंद्रित करने के लिए बहुत उत्साहित हो रही हूँ। मैंने उनसे कहा कि मैं अपने विचारों पर नियंत्रण रखने व जिस पल मैं जाग्रत् अवस्था में आऊँ, उस पल सक्रिय होने के लिए पहले से अधिक प्रतिबद्ध हूँ।

''हमें एक बार में सारे बदलाव करने की आवश्यकता नहीं है'', उन्होंने जोर देते हुए कहा (यहाँ पर उनकी मंशा एक बार फिर पूरी तरह से स्पष्ट थी—इसमें कोई संदेह नहीं है कि अपने काम के दौरान उनका सामना ऐसे लोगों से भी हुआ होगा, जो बहुत अधिक महत्त्वाकांक्षी होने के कारण सबकुछ गँवा बैठते हैं।) ''प्रत्येक सुबह के लिए केवल एक कथन चुनो और वहीं से शुरुआत करो। उसके पश्चात् एक बार जब तुम उस लक्ष्य को प्राप्त कर लो, तो फिर एक और चुनो और उसका अभ्यास करो, इसी प्रकार प्रयास करते-करते आगे बढ़ो। अपने आपको अत्यधिक अपेक्षाओं के बोझ से मत दबाओ। याद रखो हमारा लक्ष्य यह है कि हमें अच्छा महसूस हो।

और मैं अच्छा महसूस करती हूँ। जैसे ही मैं लुइस के होटल के कमरे से बाहर निकली, मैं इस पुस्तक पर काम करने के लिए बहुत अधिक उत्सुक थी। अपने पिछले लेखन के अनुभवों, जहाँ पर मुझे निर्धारित समय-सीमा अथवा देर के दबाव को झेलना होता था, इस बार मैं प्रेरित और कृतज्ञ महसूस कर रही हूँ। लेकिन इससे क्या फर्क पड़ता है? आखिरकार, मुझे एक ऐसी शख्सियत के साथ काम करना है, जो यह भलीभाँति जानती है कि जीवन कैसे जीते हैं असाधारण रूप से अलग तरह का अनूठा जीवन!

❑

## —4—

# जागरूक रहना जरूरी

सर्दियाँ अपने पूरे शबाब पर हैं, आम तौर पर यह ऐसा समय होता है, जब मैं कम होती रोशनी और आनेवाले सर्द, बर्फीले मौसम को लेकर थोड़ा दु:खी और उदास महसूस करती हूँ। लेकिन अब सबकुछ बदल चुका है। मैं आज सुबह मुसकुराते हुए जागी, जैसे ही मैंने अपने शयनकक्ष की खिड़की से बाहर देखा तो सूरज मेरी आँखों में समा गया तथा मेरे चेहरे एवं गरदन को गरमाहट देने लगा और मैं उस प्रतिदिन कहे जानेवाले जादुई कथन को दोहराने लगी, जिसका अभ्यास मैंने कुछ सप्ताह पूर्व ही आरंभ किया था—प्रिय बिस्तर! एक और रात मीठी नींद देने के लिए तुम्हारा धन्यवाद!

मेरी बिल्ली, पूपॉन, मेरी गोद में ठीक मेरे बगल में अपनी रोज की स्थिति में ही लिपटकर, मेरे शब्दों को सुन रही थी और पंजों को खींचकर मेरे चेहरे तक लाकर उसे छूने की कोशिश कर रही थी। जीवन एक बहुत ही अच्छा अनुभव है। लंबे समय के बाद, आज पहली बार मैं सर्दी के मौसम को लेकर उत्साहित थी। मैं यहाँ उत्तर-पश्चिम में भयावह बर्फानी तूफान में छुपी सुंदरता को देखने की प्रतीक्षा कर रही थी। इस स्थान पर एक बार जब बर्फ गिरनी आरंभ हो जाती है तो खामोशी की चादर हम सबके घरों पर पसर जाती है और उसके साथ ही किसी प्रकार का मार्ग बनाने और इस पुस्तक को लिखने का अवसर भी समाप्त हो जाता। अपने बिस्तर से उठने से पहले मैंने पूपॉन की आँखों में देखा और कहा, हाँ मेरी प्यारी सी परी आज के दिन वास्तव में, सचमुच ही, बहुत अच्छा होनेवाला है। मैं सैन डियागो में लुइस से उनके घर पर मिलने जानेवाली हूँ। अंतिम समय में हमारी बातचीत ने हमें यह अवसर प्रदान किया कि हम कुछ दिन एक साथ काम करें। मैं इस रोमांचक सफर के अगले चरण में कदम रखनेवाली हूँ।

❑

सैन डियागो में यह एक बहुत गरम और भरपूर धूपवाला दिन था, मुझे ऐसा प्रतीत हो रहा था मैसेच्युसेट्स में शून्य से नीचे जमा देनेवाली सर्दी का तापमान, जहाँ पर मेरा घर था, से बहुत दूर दूसरी दुनिया में आ गई हूँ। मैं कई घंटों से लगातार यात्रा कर रही हूँ और अब मुझे एक कप चाय और कुछ अच्छे नाश्ते की जरूरत है।

मैं शहर की जानी-मानी एवं भव्य इमारत के सामने कार से उतरी। मैंने मुख्य प्रवेश द्वार से अपना लगेज घसीटते हुए अंदर प्रवेश किया और वहाँ पर मेरी मुलाकात एक सहायक से हुई, जिसने मुझे लिफ्ट तक पहुँचाया, जिसके माध्यम से मैं लुइस के घर तक पहुँची।

जैसे ही लिफ्ट का दरवाजा धीरे-धीरे छोटे से फॉयेर पर पहुँचकर खुला, तो मेरे सामने एशियन सजावट से सजा इमारत का भीतरी भाग था, और बैकग्राउंड में धीमा, मधुर संगीत सुनाई दे रहा था। मैंने दरवाजे की घंटी बजाई और लुइस ने दरवाजा खोलकर अपनी चिरपरिचित मुसकान के साथ मेरा स्वागत करते हुए कहा, 'तुम्हारा स्वागत है! अंदर आ जाओ!' घर की दहलीज को लाँघते ही मैं एक दूसरी ही दुनिया में पहुँच गई। 'क्या यह मधुर संगीत मेहमानों का स्वागत करने के विचार से यहाँ पर हमेशा बजता है?' मैंने उपकक्ष पर पलटकर दोबारा से नजर डालते हुए पूछा। 'हाँ', उन्होंने बहुत ही शालीनता के साथ दरवाजे को बंद करते हुए उत्तर दिया। मैं चारों तरफ आश्चर्यजनक दृष्टि से देख रही थी और वे मेरा मार्गदर्शन करने के लिए मेरे आगे बढ़ने व उसके पीछे चलने की प्रतीक्षा कर रही थी। वह स्थान एक खूबसूरत स्पा की भाँति दिख रहा था और अनुभूति दे रहा था।

लुइस का घर बहुत बड़ा था और उनके घर में जो दृश्य मैंने देखे, वे सभी ऐसे महाकाव्य के समान थे, जिनमें बहुत सुंदरता के साथ चटकीले रंगों का इस्तेमाल किया गया था, घर की साज-सज्जा मन को प्रफुल्लित व हर्षित करनेवाली थी, कि देखनेवाले व्यक्ति में जोश भर जाए। घर के प्रवेश द्वार पर सघन व हरे-हरे पौधों के पीछे एक छोटा सा पानी का फव्वारा अपनी अनुपम छटा से मोहित कर रहा था। जैसे ही मैं सीढ़ियों से ऊपर पहुँची मेरा सामना कुआन यिन—करुणा की देवी, की बड़ी सी प्रतिमा से हुआ। ऐसा प्रतीत हो रहा था कि वे घर की ओर ही देख रही हैं।

उनके घर में बहुत ही बड़ा बैठक-कक्ष था, जहाँ पर एक बड़ी सी खिड़की भी थी, जिसमें से शहर और बालबोआ बाग का सारा नजारा दिखता था। मेरी दृष्टि अचानक ही बड़े से पियानो के ऊपर बनाए गए ऑर्किड के फूलों के छोटे से बगीचे पर पड़ी। ''वाह, यह आपके पास कब से है?'' मैंने पूछा। ''यह तो बहुत ही सुंदर है।''

''यह मुझे कुछ समय पूर्व किसी से उपहारस्वरूप में मिला है और जब भी आवश्यक हो मैं इसके ऑर्किड के फूलों को बदलती रहती हूँ।''

जैसे ही मैंने उस स्थान पर चारों ओर दृष्टि डाली तो मैंने पाया कि उस स्थान को सजाने के लिए ऑर्किड प्रमुख है। मैंने उन्हें हर जगह देखा।

लुइस ने मुझे मेरे ठहरने का कमरा दिखाया और हम दोनों ने यह तय किया कि एक बार मैं अपने सामान को व्यवस्थित कर लूँ और मुँह-हाथ धो लूँ तो हम रात का खाना जल्दी खा लेंगे।

❑

मेहमानोंवाले कक्ष में अपने सामान को व्यवस्थित करते हुए मैं उन बदलावों के बारे में सोच रही थी, जो मैंने लुइस के साथ अपनी पिछली बातचीत के बाद से अपनी सुबह की दिनचर्या में किए थे। लंदन के अपने घर से वापस आने के पश्चात्, मैंने यह ध्यान देना आरंभ किया कि मेरी सुबह की दिनचर्या में मेरे जेहन में जिस प्रकार के विचारों का आगमन आदतन होता था, सकारात्मक रूप से उनमें बहुत अधिक बदलाव आया और जो कुछ मैंने अपने बारे में सीखा और जाना था, उसने मुझे हैरान व आश्चर्यचकित कर दिया। उदाहरण के लिए, एक चीज जो मैंने खोजी थी, वह थी स्नान करते समय अपने जीवन की समस्या पर अपना ध्यान केंद्रित करने का तरीका। अपने चेहरे को धोते समय अथवा अपने बालों में शैंपू करते समय जल्द ही मेरा दिमाग, अपने इ-मेल अकाउंट पर आए एक जटिल मेल के उत्तर देने, एक प्रस्ताव जिसे मैं ठुकराना चाहती थी अथवा ऐसी समय सीमा जो मुझ पर हावी होकर मुझे तनावग्रस्त कर रही होती थी, के बारे में सोचने लगता। जैसे-जैसे मेरा स्नान पूरा होता, वैसे-वैसे मेरी समस्या भी ऐसे समाधान की ओर बढ़ जाती, जिससे कि मैं बेहतर महसूस कर सकूँ, बल्कि मेरे बालों को सुखाने तक स्थिति यह होती कि मैं आनेवाले दिन का सामना करने के लिए उत्सुक हो जाती।

यह अभ्यास धीरे-धीरे स्नान के अलावा सुबह की दिनचर्या में शामिल अन्य आवश्यक कामों जैसे ब्रश करने, दिन के लिए कपड़े चुनने अथवा तैयार होने के कार्यों में शामिल हो गया। इस अभ्यास के कारण पहले सुबह की शुरुआत करते ही मेरे मन में जो तीक्ष्ण, नकारात्मक विचारों का साथ अनायास बोलबाल ही हो जाता था—मैं चेहरे पर बढ़ती झुर्रियों, बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने की चिंता अथवा वजन कम करने की परेशानियों से घिरकर अपनी दिन को और अधिक दु:खदायी बना देती थी। अब मेरे पास इन सब बातों के बारे में सोचने से भी अधिक जरूरी काम था।

जागरूक होने का सौंदर्य इसी बात में है कि यह बरसों से चले आ रहे पैटर्न को रोकती है। स्वगत कथन पर ध्यान देना, एक ऐसा तरीका है जो आपके समक्ष सारी सच्चाई रख देता है। जो संदेश हम अपने आपको दिन की शुरुआत और अंत में देते हैं, वह हमारे मस्तिष्क में गहराई से प्रभाव डालता है और हमारी उस दिशा में सोच को

अधिक शक्तिशाली बना देता है और यह संपूर्ण संसार में ऊर्जा का संचार भी करता है, उसे वापस हमारे पास लाता है, इस प्रकार यह हमारे समक्ष उन वस्तुओं को स्वत: ही ले आता है, जिनपर हम हमारा पूरा ध्यान केंद्रित होता है।

एक बार जब मैंने यह जान लिया कि विचारों को अपने मन में समाहित करने की यह आदत कितनी व्यापक व समृद्ध है तो मैं इन्हें अपने व्यवहार में शामिल करने के कार्य में पूरी तन्मयता के साथ लग गई। मैंने कथनों के माध्यम से स्वयं को प्यार करने व स्वीकार करने की कला पर ध्यान देकर बदलाव लाना आरंभ कर दिया, जिन्हें मैं अपने जीवन में लाना चाहती थी। मैंने अपने घर में कथनों को लिखना, बोलना और चिपकाना आरंभ कर दिया —छोटे-छोटे वाक्य, जिन्हें आते-जाते किसी भी समय पढ़ा जा सके—अपनी सोच को बदलना बहुत ही सरल व सहज है, मुझे अपनी दिनचर्या में सुधार लाना पसंद है और अपने आपसे अच्छे व प्यार भरे तरीके से बात करना आनंददायक होता है। मैंने अपने स्नानघर में भी वाक्य लिखकर चिपकाया, जो इस प्रकार था—मैं हर दिन अच्छे विचारों के साथ स्नान का पूरा आनंद लेती हूँ!

लुइस और मेरे बीच पिछली बार जितने भी कथनों पर बातचीत हुई थी, उन सभी का उपयोग करने के कुछ ही सप्ताह के अंदर मैंने अपने आस-पास के वातावरण में हो रहे बदलावों को महसूस करना आरंभ कर दिया। विचारों का यह नया पैटर्न मेरे पुराने पैटर्न के स्थान पर अपना आधिपत्य स्थापित करने लगा, और मेरी सुबह पहले से बहुत अधिक शांतिदायक और आनंददायी होने लगी थी। मैं पहले अपने दिन की बेहतर शुरुआत की योजना बनाने लगी थी और यह सब बहुत ही अच्छा था, वास्तव में बहुत अच्छा!

❑

लुइस और मैंने तय किया कि हम रात के खाने के लिए पास के ही एक रेस्तराँ में जाएँगे। वहाँ पर जब हम अपने ऑर्डर किए गए खाने के आने का इंतजार कर रहे थे, मैंने लुइस को हमारी पिछली मुलाकात के बाद से अपने घर में किए गए बदलावों और उसके कारण मेरे जीवन में आए सकारात्मक बदलाव के बारे में बताया।

''यह तो बहुत ही अच्छा है!'' उन्होंने मुझसे कहा। ''तो, तुमने ध्यान देना शुरू कर दिया! हमें इस बात के प्रति जागरूक होने की आवश्यकता है कि दिन भर में हम किस प्रकार की बातों को अपने आपसे करने के आदी बने हुए हैं। अपने आप को सुनना आरंभ करना बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। यदि आप ध्यान दें तो किसी वाक्य को तीन से अधिक बार कहते हैं तो यह संभवत आपके विचारों की दिशा को प्रभावित करने के लिए काफी होता है। इस कार्य के लिए कुछ लोगों के लिए नजरिया यह होता है कि ओह! बार-बार एक ही बात को दोहराना कितना उबाऊ है। यदि लोग अपने दिन को खराब करते हैं तो वह अपने जीवन को भी खराब कर लेते हैं।''

मैं स्वयं निश्चित तौर पर इसका अनुभव प्राप्त कर रही थी।

''चलो, इस पर बात करते हैं कि अपने दिन को कैसे सँवारा जाए'', लुइस ने सुझाव दिया। ''आप शुरुआत इस बात पर ध्यान देकर कर सकते हैं कि घर से निकलते हुए किन बातों को दोहराया जाए। बाहर जाने के लिए अपने घर का मुख्य द्वार खोलते समय आपको क्या सोचना अथवा अपने आपसे कहना है? बाहर निकलकर दरवाजे को बंद करते समय आपको अपने आपसे क्या कहना है? जब आप सीढ़ियों से नीचे उतर रहे होते हैं अथवा गाड़ी में बैठ रहे होते हैं तो आपको क्या सोचना या कहना होगा? क्या आप अपने दिन की शुरुआत पूरे जोश व उत्साह या फिर चिंता व तनाव के साथ दिन का स्वागत करते हैं? जब आप घर से निकलते हैं तो यह अपने दिन की योजना बनाने के लिए सबसे सही समय होता है, यह तय करें कि आप क्या चाहते हैं बजाय इसके कि आप अपने दिन की चाहत को भाग्य के भरोसे छोड़ दें।

मैं अपनी दिनचर्या के बारे में सोचने लगी कि किस प्रकार मैं निश्चित तौर पर अपने दिन की योजना बनाने की आदी नहीं हूँ। अपितु मैं, आम तौर पर प्रमुख द्वार से निकलती और सीढ़ियों से नीचे गैराज की ओर यह सोचते हुए बढ़ जाती थी कि क्या मैं विपरीत परिस्थितियों पर विजय पा सकूँगी या नहीं। जब भी मैं घर से बाहर जाने के लिए निकलती मेरी बिल्ली मेरे साथ जाने के लिए जिद्द करने लगती, उसका ध्यान बँटाने के लिए मैं किसी चीज को दूर फेंक उसे लाने का इशारा करती, जिससे कि मैं अपने काम के लिए जा सकूँ। जैसे ही मैं कार में बैठती, मेरा दिमाग अपने रोज के कामों की लंबी सूची और रास्तों के उन विकल्पों के बारे में सोचने लगता, जिनसेमैं सुबह ट्रैफिक के कारण होनेवाली देरी से बच सकूँ।

आओ अपने दिन को एक अलग तरह से आरंभ करने के लिए कार चलाना उदाहरण के तौर पर लेते हैं, लुइस ने मेरे समक्ष प्रस्ताव रखते हुए कहा। ''सबसे पहले, अपनी कार को अपना दोस्त मानो, इसके साथ बहुत अच्छा व्यवहार करो। मैं प्राय: ऐसा कहती हूँ कि हैलो मेरी प्रिय कार, कैसी हो, तुम्हें देखकर अच्छा लगा। हम कार्यालय तक खुशनुमा समय गुजारनेवाले हैं। तुम अपनी कार का कोई नाम भी रख सकती हो—मैंने ऐसा किया है और जब मैं अपने घर से निकलती हूँ, मैं इस कथन को दोहराती हूँ, मेरे चारों ओर बहुत अच्छे लोग वाहन चला रहे हैं और मैं इसके प्रति भी आश्वस्त होती हूँ कि अपने आस-पास मौजूद सभी कारों को अपना प्यार पहुँचा दूँ। वाहन चलाते हुए सड़क पर मुझे हमेशा यह महसूस करना अच्छा लगता है कि उस समय भी मेरे चारों ओर प्रेम व्याप्त है।''

लुइस ने वाहन चलाते समय अन्य उपयोगी कथनों के बारे में बताया और मैंने शीघ्रता से उनको लिख लिया—

''मेरी यात्रा बहुत ही आरामदायक व सहज है।
मेरी यात्रा अपेक्षा से अधिक सहज व शीघ्रता से पूरी हो रही है।
मैं कार में बहुत सुख की अनुभूति कर रही हूँ।
मैं जानती हूँ कि मेरी कार्यालय तक की यह यात्रा बढ़िया होगी
(अथवा स्कूल, दुकान, अथवा जो भी चाहे)।
मैं अपनी कार की देखभाल प्यार से करती हूँ।
मैं सड़क पर वाहन चलानेवाले सभी लोगों को अपना प्यार संप्रेषित करती हूँ।''

वाह, अपनी रोज की यात्रा करने का कितना अच्छा तरीका है! जब मैं लुइस के वाहन चलाते समय उपयोगी कथनों को सुन रही थी तो मैं उनके सड़क पर वाहन चलानेवाले सभी लोगों को प्यार भेजने के बारे में सोच रही थी। एक बार फिर, बस इस दृश्य की मात्र कल्पना करें कि सड़क पर वाहन चलानेवाला प्रत्येक व्यक्ति दूसरे वाहन चलानेवाले व्यक्तियों के प्रति अपना प्यार संप्रेषित कर रहा है। हो सकता है कि कुछ लोगों को यह पागलपन भरा विचार लगे, परंतु मुझे भविष्य का ऐसा दृश्य बहुत ही प्रेरणादायक प्रतीत होता है—एक ऐसा संसार जहाँ पर प्रत्येक व्यक्ति अपने आध्यात्मिक जगत् को समझें और इसलिए संसार को अच्छी भावनाओं से परिपूर्ण करने के लिए मस्तिष्क की सृजनात्मक शक्ति का प्रयोग करें। चूँकि विचार वास्तविकता को प्रभावित करते हैं, कल्पना करें कि किस प्रकार से यह संसार पूरी तरह से बदल जाएगा। संभव है कि यह दृश्य ज्यादा समय तक अवास्तविक न बना रहे, क्योंकि हम इस संसार में अपनी जिस भी पहचान को समाहित करते हैं, उसका अस्तित्व बना रहता है, हमारी ऊर्जा उसको प्रभावित करती और संभावनाओं को बनाए रखती है, अर्थात् वह आपके बच्चों को अपना आशीर्वाद प्रदान करती है—जब समय से बच्चे स्कूल पहुँचते हैं—जब आप उन्हें छोड़ते हैं तो यह उस सकारात्मक ऊर्जा का परिणाम होते हैं। डाक विभाग के कर्मचारियों अथवा भंडार-गृह के कर्मचारियों को अपना प्यार संप्रेषित करना ही इसका परिणाम है। इसका परिणाम यह भी होता है कि कार्यालय में आप अपने सहकर्मियों के साथ

दिनभर बहुत ही अच्छा समय व्यतीत करने की इच्छा करते हैं। इनमें से प्रत्येक सरल, व्यक्तिगत कार्य हमारी ऊर्जा को सही दिशा में अभिमुख करके इस संसार को बेहतर बनाने के वायदे को पूरा करते हैं।

दिन भर आपके मन में कई बार अच्छे विचारों के माध्यम से अनेक अवसरों का आगमन होता है।'' लुइस ने कहा, ''और यह बहुत ही सरल हो सकता है। जैसे-जैसे आप अपना दिन व्यतीत करें, मुसकराएँ और अपने आपसे इस प्रकार के कथन कहें—

मुझे अपने जीवन से प्यार है।
मुझे इस दिन से प्यार है।
मेरा जीवन मुझसे प्यार करता है।
जब सूरज अपनी किरणें मेरे चारों ओर फैलाता है तो मुझे अच्छा लगता है।
अपने दिल में प्यार की अनुभूति को महसूस करना, बहुत ही सुखद अहसास है।
मैं जो कुछ भी करती हूँ, उससे मुझे खुशी मिलती है।
''यह सभी विचार मिलकर आपके लिए एक नए अनुभव का सृजन करेंगे।''

लुइस और मैंने यह निश्चय किया कि हम दिन को अच्छे विचारों से भरने के लिए और भी तरीके ढूँढ़ने पर विचार-विमर्श करेंगे। यहाँ पर मैं कुछ ऐसे कथन रख रही हूँ, जिन्हें हमने काफी सोच-विचार के बाद बनाया—

**रसोई घर में**

लुइस ने मुझे बताया कि ''मैं जब भी रसोईघर में गैस-स्टोव पर काम करती हूँ तो मैं सही ढंग से कार्य करने के लिए उसका धन्यवाद करना नहीं भूलती। अब जब भी तुम रसोई में जाओ, तो अपने आपको इसका आदी बना लो कि तुम अपने कार्य को सही ढंग से करने के लिए रसोई में उपयोग होनेवाली सभी वस्तुओं का धन्यवाद अवश्य करो। अपने डिशवाशर का धन्यवाद करो! मिक्सी, चाय के बरतन, फ्रिज इत्यादि का भी धन्यवाद करो! और जब तुम वहाँ पर काम करो तो इस प्रकार के कथनों का प्रयोग करो—

जहाँ मुझे जीने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी भोजन मिलता है,
मैं तुम्हारी आभारी हूँ।
तुम और तुम्हारे अन्य साथी मिलकर पौष्टिक व
स्वादिष्ट भोजन तैयार करने में भरपूर सहायता करते हैं;
मेरे फ्रिज में अच्छे व स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ बहुतायत मात्रा में है।
मैं बहुत आसानी से स्वादिष्ट, पौष्टिक भोजन बना सकती हूँ।
तुम्हारी मदद से मेरा मन खुश हो जाता है।
मैं तुमसे प्यार करती/करता हूँ।

**खाना खाते समय**

चूँकि हम सभी के लिए भोजन ग्रहण करना आवश्यक है, इसलिए दिन में जब भी आप अपने परिवार के साथ खाना खाने के लिए बैठें, तो इस प्रकार के सकारात्मक कथनों को सम्मिलित कर सकते हैं—

मैं बहुत ही सौभाग्यशाली हूँ कि मुझे यह बहुत बढ़िया
खाना खाने के लिए मिला है।
मुझे यह खाना बहुत ही प्यार के साथ परोसा गया है।
मुझे पौष्टिक व स्वादिष्ट भोजन का चुनाव करना बहुत ही प्रिय है।
सारा परिवार इस खाने का आनंद उठा रहा है।

खाना खाने के समय सबके चेहरे पर मुसकान होती है।
हँसी हमारी पाचन क्रिया के लिए बहुत अच्छी होती है।
स्वास्थ्यवर्धक खाने की योजना बनाना आनंददायी कार्य है।
मेरा प्रत्येक समय सही खाने का चुनाव करने का
तरीका मेरे शरीर को बेहद पसंद है।
मैं बहुत ही सौभाग्यशाली हूँ कि मैं अपने परिवार के लिए
स्वास्थ्यवर्धक खाने का चुनाव कर पाती हूँ।
अब हम आनेवाले दिन का सामना करने के लिए
पौष्टिकता से भरपूर शक्ति प्रदान करनेवाले भोजन से परिपूर्ण हैं।
इस घर में, दिन भर में भोजन के प्रत्येक समय का
पालन पूरे सुव्यस्थित तौर से होता है। हम सभी पूरे आनंद व
प्यार के साथ मिलकर बैठते हैं।
बच्चों को खाने में नए-नए पकवानों का स्वाद लेना बहुत भाता है।
मेरा शरीर मेरे द्वारा खाए गए प्रत्येक निवाले के साथ शक्तिशाली और अच्छा महसूस करता है।

**कपड़े धोते समय**

इस पुस्तक में से अपनी पसंद के तीन-चार कथनों को, अपने कपड़े धोने व सुखाने के स्थान पर चिपका दें, और जब भी आप वहाँ पर कपड़े धोने व सुखाने का काम करें, तो उन्हें अपने मन में दोहराते रहें।

**दिन भर में**

अपने कंधों को 30 सेकेंड के लिए आराम दें और अपनी आँखें बंद करें। चार तक गिनती गिनते हुए अपनी नाक से गहरी साँस लें। दो गिनने तक अपनी साँस को रोके रखें और चार तक गिनती गिनते हुए अपने मुँह से धीरे-धीरे साँस छोड़ें। इस क्रिया का समापन अपनी आँखें खोलने और किसी प्रिय को प्यार का संदेश देने के साथ करें।

इसके साथ ही दिन भर में अपने आपसे दो सवालों को पूछने की आदत भी डालें कि मैं इस क्षण स्वयं को किस प्रकार खुश कर सकता/सकती हूँ? और ऐसे कौन से विचार हैं, जिनसे मुझे खुशी मिलती है?

**जब आप कंप्यूटर पर काम कर रहे हों**

अपने कंप्यूटर पर सकारात्मक कथनोंवाले पासवर्ड डालें। मैंने अपनी उस मित्र के बारे में बताया, जिसने तलाक के बुरे दौर से गुजरने के बाद यह करना आरंभ कर दिया था। उसने यह पाया कि उसके कंप्यूटर में डाले गए अधिकतर पासवर्ड उसके पूर्व जीवनसाथी से संबंधित थे, इसलिए उसने उन सभी के स्थान पर शक्तिशाली संदेशों का उपयोग किया। कल्पना करो कि तुम्हें कितना अच्छा लगेगा, जब तुम कंप्यूटर पर 'मुझे जीवन से प्यार है,' वाक्य को टाइप करके अपने काम की शुरुआत करोगे।

''तुम किसी नए काम को सीखते समय अथवा अपने जीवन के किसी विशेष क्षेत्र में कार्य करते समय भी सकारात्मक कथनों का प्रयोग कर सकती हो,'' लुइस ने आगे कहा। ''मुझे याद है बहुत साल पहले मैंने चिह्नों के साथ सकारात्मक कथनों को चिपकाया था, जो इस प्रकार थे, मैं जिस ओर भी मुड़कर देखती हूँ मुझे चारों ओर संपन्नता ही दिखाई देती है और मेरी आय में लगातार वृद्धि हो रही है। मैं बहुत ही कल्पनाशील हूँ और हर तरफ प्रतिदिन देखना बहुत ही आनंददायक था। कुछ समय के पश्चात्, चारों ओर दिखाई देनेवाले उन कथनों ने वास्तविकता का जामा पहनना आरंभ कर दिया।

''तो, हम चाहते हैं कि जहाँ भी हमारे लिए इन कथनों का प्रसार संभव हो, हम करें, जिससे कि इनका पूरा-पूरा लाभ मिल सकें?

''हाँ, कथनों को पढ़ने व उन्हें आत्मसात् करने के लिए हमारे पास सदैव समय होता है'', उन्होंने आँखों से इशारा करते हुए अपनी स्वीकृति दी। मैंने अपने शौचालय के द्वार के सामने भी यह कथन चिपका रखा है, 'मुझे संसार में सभी का साथ और संपन्नता लूपाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है और संसार में सभी लोग मुझे अपनी दुआएँ व संपन्नता का आशीर्वाद प्रदान करते हैं।' यह कथन लंबे समय तक वहाँ पर चिपका रहा था।

लुइस और मैं बातचीत के दौरान आराम से अपना रात का भोजन भी कर रहे थे और जब हम भोजन समाप्त कर चुके तो हम घर की ओर चल दिए और हमने यह तय किया कि आज हम जल्दी सोने चले जाएँगे।

❑

मैं जब सुबह उठी तो बहुत आराम महसूस कर रही थी और उस समय मन-ही-मन कुछ कथनों को दोहराते हुए मैंने अपने लिए चाय बनाने के लिए रसोईघर का रुख किया। मैं बैठक में सोफे पर आराम से बैठ गई और दूर नजर आते पहाड़ों की शृंखला के पीछे से सूरज के निकलने का इंतजार करने लगी। मैंने महसूस किया कि इस प्रकार वहाँ पर बैठना कितना आरामदायक था। कुछ समय के बाद, लुइस एक पुस्तक के साथ सीढ़ियों से नीचे आई, यह पुस्तक वह अपने साथ बिस्तर में रखकर पढ़ रही थीं—अलान कोहने की 'अ डीप ब्रेथ ऑफ लाइफ।' उन्होंने वह पुस्तक मुझे देते हुए कहा, यही वह पुस्तक है, जिसका जिक्र मैंने अपनी पिछली बातचीत के दौरान किया था। इसे देखो! जैसे ही मैंने पुस्तक के पहले पृष्ठ को खोला, उन्होंने मुझे निर्देश देते हुए कहा, यूँ ही कोई भी पन्ना खोलो और देखो कि यह पुस्तक तुमसे क्या कहती है। उसके बाद वे वहाँ से चली गईं।

मैंने अपनी आँखें बंदकर, एक गहरी साँस ली और पुस्तक के बीच के एक पृष्ठ को खोला। जैसे ही मैंने अपने समक्ष उपस्थित अंश के शीर्षक को पढ़ा तो सहसा ही मेरा सारा शरीर सिहर उठा। भगवान् के लिए एक स्थान। प्रवेश का तात्पर्य अपने घर में सुधार करने से है—एक ऐसा स्थान जहाँ पर ईश्वर की उपस्थिति को याद किया व सम्मानित किया जा सके। मैं उस एक क्षण के लिए दंग रह गई, पिछले माह से ही मैं अपने पति से अपने घर में सुधार करके एक छोटा सा कमरा और जोड़ने की बात कर रही थी—एक ऐसा कमरा, जिसकी कमी मैं उस दिन से ही महसूस कर रही थी, जबसे हम अपना पुराना घर छोड़कर इस नए घर में आए थे, मेरे पुराने घर में वह कमरा मौजूद था। अलान की पुस्तक में मैंने इसका साफ-साफ संकेत पाया कि मुझे इस कार्य को प्राथमिकता देने की आवश्यकता है।

मैं लुइस के पास उनके रसोईघर में बने चबूतरे पर जाकर बैठ गई और उनको उनके घर में बैठने के अनेक स्थानों के बारे में बताने लगी। ''इसपर ध्यान देना महत्त्वपूर्ण है कि हम अपने घर अथवा काम करने के स्थान—जहाँ पर हमारा अधिकतर समय व्यतीत होता है, को किस प्रकार व्यवस्थित करते हैं'', उन्होंने समझाया। मुझे बैठने के लिए अलग-अलग स्थानों की व्यवस्था अच्छी लगती है और मुझे इस बारे में लोगों के दिए गए अलग-अलग विचार भी अच्छे लगते हैं। मेरे अपने सोने के कमरे में, पढ़ने के लिए भी आरामदायक स्थान की व्यवस्था है, और खिड़की पर बैठकर सोचने के लिए भी स्थान है। मैंने इस बात का खयाल रखा है कि मेरे बागीचे, रसोईघर, बैठक और मेरे सोने के कमरे में पर्याप्त स्थान हो, जिसका मैं आराम करने के लिए प्रयोग कर सकूँ, अपितु मैंने इस बात का भी पूरा खयाल रखा है कि जब मैं अपने कार्यालय में अपनी सहायक शैली के साथ काम करूँ तो भी हमारे पास बैठने के लिए आरामदायक स्थान हो।

यह स्पष्ट था कि लुइस अपने जीवन में सभी चीजों को विस्तृत तौर पर उद्देश्यलूपरक व पूरे ध्यान के साथ व्यवस्थित करती हैं। कई वर्षों तक मुझे अपने आस-पास के माहौल को झेलना सीखना पड़ा, क्योंकि या तो मुझे

ऐसा महसूस होता था कि उसे बदलना मेरे बस में नहीं है, क्योंकि मैं बहुत अधिक थक चुकी थी और इस बात को पूरी तरह से मान चुकी थी कि मेरे पास इतनी ऊर्जा नहीं है कि मैं उसमें अपने मुताबिक बदलाव कर सकूँ। कोच बनने के मेरे प्रशिक्षण के शुरुआती दिनों के दौरान मेरे पहले गुरुजन इसके महत्त्व पर जोर देते थे कि जीवन जीने व काम के लिए ऐसा वातावरण चुना जाए, जो मेरे अंदर ऊर्जा का संचार करें। उस समय ही मैंने इस विचार पर गंभीरता से सोचना आरंभ कर दिया था। मैंने हड़बड़ाहट छोड़ दी, अपने घर और कार्यालय को साफ और सुव्यवस्थित किया और उन सभी चीजों से छुटकारा पा लिया, जिनसे मुझे प्यार नहीं था अथवा जिनकी मुझे आवश्यकता नहीं थी।

मैं अब भी लुइस की छोटी-छोटी बात, काम, चीज पर ध्यान देने की कला का अनुसरण कर रही थी—उनका इसके प्रति पूरी तरह से आश्वस्त होना कि चाहें उनकी रसोईघर की टेबल हो अथवा कार्यालय में काम करने की टेबल, प्रत्येक दृश्य आनंद प्रदान करनेवाला हो, उदाहरण के लिए—इस विचार को और आगे तक ले जाएँ। कभी-कभी अपने आपको कोई बड़ा संदेश देने के लिए केवल एक छोटे से बदलाव की ही आवश्यकता होती है, केवल इतना कहना ही पर्याप्त होता है कि मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ और मैं इसका पूरा ध्यान रखता/रखता हूँ कि तुम्हें किन वस्तुओं की आवश्यकता है।

लुइस ने मुझे अपने घर के ऊपरी हिस्से में वह स्थान दिखाया, जहाँ पर उनका कार्यालय स्थित था। हम जैसे ही उनके कार्यालय में उनकी मेज के पास पहुँचे, मैंने देखा कि उनकी मेज के आस-पास काफी सारे कथन सुनियोजित ढंग से चिपकाए हुए थे और उनके कंप्यूटर की मेज के पास वाद्ययंत्रनुमा लैंप के साथ आईना भी लगा हुआ था, वहाँ पर आईने की मौजूदगी को देखकर मैं सोच में पड़ गई कि इसका यहाँ क्या काम है। मैंने लुइस से पूछा कि क्या आप इस स्थान पर अपना शृंगार करती हैं? लुइस मेरी ओर मुड़ीं और वे थोड़ी सी हैरान लग रही थीं। भला मैं अपनी काम करने की मेज के पास शृंगार क्यों करूँगी? लेकिन आईने का तो यही काम होता है न! मेरे घर में हर स्थान पर आईना लगाया गया है, जिससे कि मैं दिन भर अपने प्रतिबिंब को बार-बार देख सकूँ और अपने आपको सकारात्मक संदेश दे सकूँ।

लुइस का कंपनी में शायद ही कोई ऐसा क्षण हो, जिसमें किसी व्यक्ति को ज्यादा देर तक शर्मिंदगी का सामना करना पड़ता हो। उनका मधुर, निष्पक्ष व्यवहार बहुत देर तक आपको स्वयं को मूर्ख न समझने के लिए विवश कर देता है। अत: आप केवल जरा सी देर के लिए ही स्वयं को बेवकूफ बना हुआ महसूस करते हैं; मैंने उनसे कहा कि वे मुझे अपने आईने के उपयोग के बारे में और अधिक विस्तार से बताएँ।

''आईने के सामने खड़े होकर काम करना बहुत महत्त्वपूर्ण कार्य है, उन्होंने दोहराया। कैसे हो बच्चे, या फिर बहुत अच्छे लग रहे हो, अथवा क्या यह कार्य आनंददायक नहीं है? वाक्य का प्रयोग आईने के सामने खड़े होकर कहने में केवल कुछ क्षण ही लगते हैं। यह बहुत ही आवश्यक है कि आप सारा दिन अपने आपको छोटे-छोटे संदेश देते रहें। हम आईने का प्रयोग अकसर कठिन समय में अपनी तारीफ करने, अपने आपको स्वीकार करने अथवा अपना समर्थन करने के लिए करते हैं, यह वह समय होता है, जब हम स्वयं अपने साथ और अधिक गहरे व आनंददायी संबंध विकसित करते हैं। आईने को अपना शत्रु बनाने की बजाय साथी, मित्र बनाने की आवश्यकता है।

मुझे वे दिन याद हैं जब आपका सबसे अच्छे दोस्त का विचार, एक बेवकूफी से भरा लेकिन प्रोत्साहित करनेवाला नारा प्रतीत होता था, लेकिन अब मैं जानती हूँ कि यह अत्यंत ही महत्त्वपूर्ण कार्य है, जो हमें अवश्य करना चाहिए। हममें से अधिकतर लोग अपने साथ प्राय: बहुत ही क्रूर व्यवहार करते हैं। आज मैं जब अपने बीते जीवन पर निगाह डालती हूँ, तो मैं यह साफ-साफ देख पाती हूँ कि मैं इस सोच पर विश्वास करके कितनी बड़ी

गलती कर रही थी कि मैं अपने आपको मारकर—अपनी पीठ पर एक जोरदार घूँसा रसीद कर, अपने अंदर सकारात्मक बदलावों को ला सकती हूँ। अब मैं स्पष्ट तौर पर समझ चुकी हूँ कि अपने आपको प्रोत्साहित करने के लिए वास्तव में क्या करना है, इस विषय में मेरी अब तक की सोच एक ऐसा तरीका थी, जो मेरी संकीर्ण मानसिकता को मजबूती दे रही थी और मुझे डर और बोझ तले दबकर जीवन व्यतीत करने के लिए विवश कर रही थी।

मैंने आईने के साथ बात करने की क्रिया को अपनी दिनचर्या में शामिल कर लिया, मैंने इसके माध्यम से एक अनमोल पाठ सीखा है कि किसी भी स्थिति में अपना सहारा बनने का अर्थ क्या होता है। पिछले कुछ वर्षों में अपने आपको आईने में देखने और अपने आपसे सहानुभूतिपूर्वक, प्यार व सहयोगपरक रवैये से बात करने का मेरे अपने साथ जुड़े संबंध पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ा है। मुझे इसका वास्तव में आभास हुआ है कि मेरे भीतर ही मेरा एक ऐसा सच्चा दोस्त छुपा हुआ है, जिस पर मैं पूरी तरह से विश्वास कर सकती हूँ, जो मेरे साथ किसी भी परिस्थिति में, बिना इस बात की परवाह किए कि मैं सही हूँ या गलत, मेरे साथ खड़ा रहेगा। इस अभ्यास ने मुझे स्वत्रंतता दी कि मैं अपने आरामदायक दायरे से बाहर निकलूँ और अपने जीवन को नए व रोमांचक तरीके से विस्तार दूँ।

आपके जीवन में जब कुछ अच्छा होता है तो आप आईने के पास जाते हैं और कहते हैं, धन्यवाद! धन्यवाद! यह बहुत ही शानदार था! यह सब करने के लिए धन्यवाद!'' लुइस ने आगे बोलते हुए कहा या यदि आपके साथ कुछ बुरा होता है तो आप आईने के पास जाकर यह कहना चाहते हैं कि कोई बात नहीं, मैं अब भी तुमसे प्यार करता/करती हूँ। यह समय भी गुजर जाएगा, लेकिन मैं हमेशा तुमसे प्यार करता/करती रहूँगा/रहूँगी। हमें अपने साथ कठोर व्यवहार करके स्वयं को नीचे गिराने की बजाय स्वयं अपने शब्दों से अपना समर्थन करने की आवश्यकता होती है। बचपन से ही हम अपने अंदर की, नियंत्रित करनेवाली आवाजों को सुनकर स्वयं को इतना नीचे गिरा देते हैं कि अब हम अपनी ही आवाज को नहीं सुन पाते।

आह! हाँ, हमारे आंतरिक पालक की आवाज—हमारे पिछले जन्म के अभिभावक अथवा आधिकारिक मूलों की आवाज, जिन्होंने अपने भय अथवा आत्मग्लानि को हम पर थोप दिया। हममें से बहुत से लोग हैं, जो उन सब बातों को सुनते हुए बड़े हुए हैं कि उन्होंने क्या सही नहीं किया, उदाहरण के लिए, हमें हमेशा यह सीख दी गई होती है कि अपनी प्रतिभा को कम आँककर हम अपनी रक्षा करें अथवा उपहार मिलने पर स्वयं को यह कहने से बचें कि तुम्हें कुछ ऐसा मिला है, जिसका मूल्य बहुत ही अधिक है। विकास को प्रोत्साहित करने के लिए सार्वभौमिक रूप से निरंतर निंदा का अभ्यास किया जाता है और हम अपनी अंदर की बातचीत को और कठोर बनाते जाते हैं और धीरे-धीरे उसे अपना लेते हैं। हमारे अभिभावक भी हमारे साथ वही व्यवहार करते हैं, कठोर बाते पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलती रहती हैं, लेकिन सत्य तो यह है कि उन बातों को सुनने व उनको मानने से हम अपने आपको स्वयं की पूरी क्षमता प्रदर्शित करने से रोक देते हैं।

यही कारण है कि आपको अपना प्रोत्साहक स्वयं बनने की आवश्यकता है'', लुइस ने कहा। आप यह अपेक्षा नहीं कर सकते कि अन्य लोग आपके लिए यह करेंगे। यदि आप अपने आपको स्वयं प्रोत्साहित करते हैं तो नई चीजों का प्रयोग करना आसान हो जाता है।

आईने के सामने बातें करने के अध्ययन के बाद लुइस मुझे सीढ़ियों से वापस नीचे लेकर आ गई, जहाँ पर हमने दिनचर्या के बारे में अपनी बातचीत जारी रखी। मैंने जल्दी से अपना रिकॉर्डर और लेपटॉप उठाया और रसोईघर में बने चबूतरे पर उनको इस प्रकार से व्यवस्थित कर दिया, जिससे कि मैं लुइस के द्वारा नाश्ते की तैयारी करते समय की गई बातचीत को सुन और रिकॉर्ड कर सकूँ। मैं इस कार्य के बारे में जागरूकता फैलाना और इसके प्रति

अच्छी भावनाओं के बारे में बात करना चाहती थी। आखिरकार, हममें से अधिकतर लोगों के जीवन का एक बड़ा हिस्सा इस स्थान पर व्यतीत होता है और यही वह स्थान है, जहाँ पर हमें नकारात्मक विचारों का सामना करने और अच्छे विचारों व कार्यों का अभ्यास करने के अनगिनत अवसर प्राप्त होते हैं। ऐसा प्रतीत हो रहा था कि इस विषय पर कहने के लिए लुइस के पास बहुत कुछ है।

कुछ वर्ष पूर्व, मैंने आशीर्वाद समझकर कार्य करने के विषय में कुछ लिखा था, उसमें मैंने कुछ ऐसी सकारात्मक चीजों के बारे में बताया था, जिनके द्वारा लोग अपने काम के बारे में अच्छा महसूस कर सकते हैं, उन्होंने मुझे बताया, ''वर्षों से मैंने यह देखा है कि बहुत सारे लोगों ने इन बातों को अपनाकर अपने काम करते समय काम के प्रति कार्यस्थल पर फँसने, उबाऊपन, हताश करनेवाले अथवा निराशाजनक व्यवहार की बजाय उन्होंने अपने व्यवहार में सुधार महसूस किया।

किसी भी स्थिति को परिवर्तित करने वाला वह उपकरण, जो सबसे अधिक शक्तिशाली है और उसे मैंने आपके साथ बाँटा भी है, वह आशीर्वाद के तौर पर प्राप्त होनेवाली प्यार की शक्ति है।''

उन्होंने जोर देते हुए कहा। ''इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कहाँ पर काम करते हैं अथवा अपने कार्य स्थल के बारे में कैसा महसूस करते हैं, ऐसा मानकर चलें कि यह आपको ईश्वर के द्वारा आशीर्वाद के रूप में प्राप्त हुआ है। मैं इस पर पूरी तरह से विश्वास करती हूँ। सकारात्मक विचारों को हलके तौर पर न लें, अपितु अपने आपसे यह कहें कि आपको यह कार्य प्यार से, आशीर्वाद के रूप में प्राप्त हुआ है। ऐसा कोई स्थान तलाशें, जहाँ पर आप इस बात को बुलंद आवाज में अपने आपसे कह सकें—प्यार से दी गई आवाज में बहुत ही शक्ति होती है। और यहीं पर ही रुकें नहीं, अपने कार्यस्थल पर मौजूद हर चीज, चाहे कोई उपकरण, फर्नीचर, मशीनें, उत्पाद, उपभोक्ता, वे लोग जिनके साथ आप काम करते हो और आपके काम से संबंधित कोई भी चीज हो, सभी को अपने प्यार से सराबोर कर दें। आपका यह कदम आपके लिए चमत्कार कर देगा!''

मुझे यह सोचने में कुछ क्षण लगे कि अपने कार्यालय में कौन-कौन सी वस्तुएँ आशीर्वाद के रूप में प्राप्त हुई हैं, ऐसी छोटी-छोटी चीजें जो प्रतिदिन मेरे सामने मेरी सभी छोटी-बड़ी आवश्यकताएँ पूरी करती हैं—मेरी पसंदीदा मेज, मेरा कंप्यूटर, वो खिड़की जो बहुत ही सुंदर दृश्य का निर्माण एक खूबसूरत फ्रेम के साथ करती है, अथवा वे पैन जिनसे मैं सारा दिन अपने लिखने का काम पूरा करती हूँ। फिर मैं कुछ बड़ी और महत्त्वपूर्ण चीजों के बारे में सोचने लगी—मेरी सहायक क्रिस और निकोल, कितनी दयालु और प्यारी महिलाएँ हैं, मेरा प्रिय लेखाकार, रॉबिन जो बड़ी ही शालीनता व सरलता के साथ सभी बातों का हिसाब-किताब रखता है और टेरी जो काम करती हैं, उनमें उन्हें पूरी महारत हासिल है। मैं अपने आपको बहुत ही सौभाग्यशाली मानती हूँ कि मुझे ऐसे लोगों के साथ काम करना होता है, जिनको मैं पूरा सम्मान व आदर देती हूँ, क्योंकि मैंने अपने अनुभवों से यह जाना है कि कार्यस्थल पर लोगों के साथ सौहार्दपूर्ण संबंधों को बनाना चुनौतीपूर्ण कार्य है। कई वर्षों से मेरे पास हजारों ऐसे अनुरोध आते रहते हैं, जिनमें असंतुष्ट सहकर्मियों, कर्मचारियों अथवा मालिकों के साथ हो रही समस्याओं से निपटने हेतु मदद माँगी जाती है—इसलिए मैंने लुइस से कहा कि वे इन संबंधों के बारे में अपने विचार बताएँ।

यदि कार्यस्थल पर किसी व्यक्ति के साथ आपकी तनातनी चल रही है तो तुम उस स्थिति को बदलने के लिए अपने दिमाग का इस्तेमाल करो। उन्होंने जवाब दिया—सकारात्मक कथन इसके लिए बहुत अच्छा काम कर सकते हैं, इसे आजमाएँ—कार्यालय में मेरे सबके साथ बहुत ही अच्छे संबंध हैं, जिनमें... भी सम्मिलित है। जब भी आपको उस व्यक्ति का खयाल आएँ, इस कथन को दोहराएँ। अपने काम करने के तरीके में इस प्रकार के कथनों का प्रयोग करें—'मेरे चारों ओर बहुत ही अच्छे सहकर्मी मौजूद हैं, अपने सभी सहकर्मियों के साथ काम करने पर मुझे खुशी मिलती है, हम सभी, जो कुछ हमारे साथ हो रहा है, उसके बावजूद भी एक साथ काम करके

खुशी महसूस करते हैं।' यही वे वाक्य हैं, जिन्हें आपको बार-बार दोहराना है। और जब आप अपने आपको कुछ और सोचते अथवा कहते हुए पाएँ तो अपने आपको वहीं रोक दें और कहें नहीं, नहीं, नहीं, मेरे अपने सभी सहकर्मियों के साथ बहुत ही अच्छे संबंध हैं। जब भी उनका खयाल आपके दिमाग में आए, विशेष तौर पर उस व्यक्ति का जिसके साथ आपको समस्या है, तो उस व्यक्ति की कमियों की बजाय खूबियों पर अपना ध्यान केंद्रित करें। आपको आश्चर्य होगा कि किस प्रकार से आपके संबंधों में सुधार आता है। केवल उन शब्दों को दोहराएँ, मैंने बहुत सी ऐसी बातों को वास्तविकता में बदलते देखा है, जिनकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते। आप केवल उन शब्दों को कहें और बाकी की समस्या का समाधान संपूर्ण ब्रह्मांड पर छोड़ दें।''

मैंने लुइस से पूछा कि क्या उन्हें अपने जीवन में हुई कोई ऐसी घटना याद है, जो इस प्रकार के किसी चमत्कार अर्थात् सहकर्मियों के साथ अच्छे संबंध का वर्णन करती हो। उन्होंने बहुत ही रोचक घटना बताई, ''मुझे याद है कुछ वर्ष पूर्व मेरे पास एक व्यक्ति आया था, उसका नाम जॉर्ज था। उसको एक नए स्थान पर काम मिला था— पेशे से वह व्यक्ति पियानो वादक था और एक नाइट क्लब में पियानो बजाने का काम करता था। पहली मुलाकात में उसने मुझे बताया कि मैं अपने नए काम को लेकर बहुत ही उत्साहित हूँ, लेकिन मेरे सामने केवल एक समस्या यह है कि जहाँ पर मैं काम करने जा रहा हूँ, वहाँ पर मालिक का अपने कर्मचारियों के प्रति बर्ताव बहुत ही खराब है, अपने कर्मचारियों के बीच में मालिक की छवि बिलकुल बिगड़ी हुई हैं। सभी उससे बहुत डरते हैं। वे उससे छुपते फिरते हैं और मुझे तो लोगों ने यहाँ तक कहा कि वे उससे नफरत करते हैं। मैं इस बात को लेकर चिंतित हूँ कि मैं क्या करूँगा।''

उसकी बात सुनने के बाद मैंने उसे कहा कि, ठीक है, सबसे पहले, तुम जब अपने कार्यस्थल के भवन के पास पहुँचे तो उस भवन को अपना प्यार देना। यदि वहाँ पर कोई लिफ्ट अथवा दरवाजा हो तो उसको भी अपना प्यार देना। यदि तुम्हारे पास परिधान अथवा मेकअप करने के लिए अपना कोई कमरा हो तो उसको भी अपना भरपूर प्यार देना। उस संपूर्ण स्थान, इसमें वहाँ के सभी कर्मचारी भी शामिल होते हैं, को अपने प्यार से भर देना और अपने आपको इस बात का भरोसा दिलाना कि तुम्हारे अपने मालिक के साथ बहुत ही अच्छे संबंध बननेवाले हैं। इस कथन को बार-बार दोहराते रहना और जब भी तुम उस स्थान, भवन से वापस आओ तो उसको प्यार देना मत भूलना मेरे अपने मालिक के साथ बहुत ही अच्छे संबंध बननेवाले हैं।

छह सप्ताह के भीतर जॉर्ज मेरे पास आया और उसने मुझे कहा कि वहाँ पर सभी हैरान हैं। मेरा मालिक वास्तव में मुझे पसंद करता है। वो हमेशा मेरे पास आते हैं और कहते हैं कि हैलो जॉर्ज तुम कैसे हो? तुम बहुत ही अच्छा काम कर रहे हो। यहाँ तक कि उन्होंने मुझे बीस डॉलर की राशि भी दी। (उस समय यह रकम बहुत मायने रखती थी) वहाँ पर काम करनेवाले अन्य सभी कर्मचारी इस बात से हैरान हैं। वे सभी कहते रहते हैं कि तुम ऐसा क्या कर रहे हो?

तुमने देखा न, यह तरीका जॉर्ज के लिए कारगर सिद्ध हुआ। उसके मालिक का व्यवहार सबके प्रति खराब था फिर भी उसने जॉर्ज के साथ बहुत ही अच्छा व्यवहार किया।'' मैं जैसे-जैसे लुइस की कहानी को सुन रही थी तो मैंने महसूस किया कि यह इस बात का कितना सटीक उदाहरण है, कितना आसान होता है दूसरों के जीवन के अनुभवों से अपने लिए सीख लेना। जॉर्ज की तरह ही, हममें से बहुत से लोग प्राय: किसी-न-किसी नए स्थान पर फिर चाहे वह कार्यालय हो अथवा नए पड़ोसी, किसी समूह अथवा कक्षा में प्रवेश करने से पूर्व कई प्रकार की शंकाओं से घिरे रहते हैं। हम जब किसी ऐसे अनुभव से गुजरते हैं, तो हम मधुर स्मृतियाँ या अनुभव प्राप्त करने की बजाय पिछले कटु अनुभवों से पनपती यादों को समेटे रहते हैं।

जैसे कि लुइस ने विस्तारपूर्वक समझाया, कभी-कभी हम अपने अतीत को अपने साथ लेकर चलते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप अपने वर्तमान कार्य से नफरत करते हैं तो जब आप इस स्थान को छोड़ किसी अन्य स्थान पर जाएँगे तो इस नफरत को भी अपने साथ लेकर जाएँगे; यद्यपि आपका नया काम बहुत अच्छा होगा फिर भी आप शीघ्र ही अपने मन में पल रही नफरत के कारण इस नए काम से भी नफरत करने लगेंगे। आपके भीतर अब तक जिस प्रकार के विचार अथवा भावनाएँ पल रही थीं, वे सभी इस नए स्थान पर भी अपना प्रभाव छोड़ने लगेंगी। यदि आप अंसतोष के घेरे में अपना जीवन व्यतीत करते हैं, तो आप कहीं भी जाएँ, असंतोष नामक कीटाणु आपके साथ ही रहेगा, इससे निजात पाने का केवल एक यही तरीका है कि आप अपनी चेतना में बदलाव लाने का प्रयास करें, उसके पश्चात् ही आप अपने जीवन में सकारात्मक परिणाम प्राप्त करेंगे।

यदि आप अपने वर्तमान कार्य को बिलकुल भी पसंद नहीं करते हैं तो इस कथन को दोहराने का प्रयास करें—'मैंने जिस जगह पर भी काम किया है, मुझे वे सभी जगह बहुत ही पसंद आईं, मुझे हमेशा ही सबसे बेहतर काम मिला, मेरी सदा ही प्रशंसा की गई।' यदि आप ऐसा करते हैं, तो जब आपके समक्ष किसी नए स्थान पर काम करने का मौका होगा तो वह आपको बहुत ही अच्छा लगेगा और आपको वास्तविक तौर पर उसमें आनंद की अनुभूति होगी। इस कथन को निरंतर दोहराने से आप अपने लिए नया नियम बनाएँगे और सारा ब्रह्मांड आपके उस नियम पर अपनी दयालुता से परिपूर्ण प्रतिक्रिया देगा। पसंद ही पसंद को आकर्षित करती हैं, और यदि आप जीवन को अनुमति प्रदान करते हैं तो जीवन हमेशा शुभ मार्गों की ही तलाश करता है। यदि आप नया काम पाना चाहते हैं तो अपने वर्तमान कार्य को भी अपना भरपूर प्यार व सम्मान प्रदान करें और इस कथन को दोहराने का प्रयास करें —'मैं इस काम को, मेरे बाद यहाँ आनेवाले अगले व्यक्ति के लिए छोड़ता हूँ, जिसे यहाँ पर आकर बहुत ही खुशी होगी।' वह काम आपके लिए उस समय बिलकुल उपयुक्त था, जब आपने वहाँ पर काम करना आरंभ किया था। अब आपकी आत्मयोग्यता की ज्ञानशक्ति का विकास हो गया है और आप इससे बेहतर काम करने के लिए तैयार हैं। इस स्थिति में आपका कथन इस प्रकार होगा—

'मैंने उस काम को स्वीकार किया, जिसमें मेरी सारी सृजनात्मकता, योग्यता और क्षमता का उपयोग हो।

यह काम मेरी सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है और मेरे लिए यह आनंददायक है कि मैं प्रतिदिन काम करने लिए तैयार होकर जाऊँ।

मैं उन लोगों के लिए काम करता/करती हूँ, जो मेरी दिल खोलकर सराहना करते हैं।

मैं जिस भवन में काम करता/करती हूँ वहाँ पर रोशनी, चमक और रमणीयता सभी का वास है,

और वह स्थान उत्साह से परिपूर्ण है।

मेरा नया कार्यस्थल बिलकुल उपयुक्त स्थान पर है और मुझे वहाँ पर काम करने के लिए अच्छा पैसा मिल रहा है, जिसके लिए मैं अपने हृदय की गहराई से कृतज्ञ हूँ।''

तो हम पहले अपने मन को अच्छी स्थिति में लाकर, वास्तविक तौर पर अपने लिए अच्छी स्थिति का सृजन कर रहे हैं?

हाँ, आपको ऐसा व्यक्ति बनना है, जो सकारात्मक कथनों से सकारात्मक सोच का विकास करता है और ऐसा व्यक्ति है, जो अपने दोस्तों की समस्या में जानकर उसको दूर करने का प्रयास करता है, बजाय इसके कि उस दोस्त के बारे में जाने, जो स्वयं एक समस्या है। आप अपने प्रत्येक विचार के बारे में सोचकर जीवन भर के लिए प्राप्त अनुभव का संचय करते हैं—और एक बार जब आपको इस बात का ज्ञान हो जाता है, आप अपने जीवन के साथ जुड़ी अपनी अधिक-से-अधिक अपेक्षाओं को पूरा कर सकते हैं। इस बिंदु पर पहुँचकर हम दोनों ने थोड़ा विश्राम करने के बारे में सोचा, क्योंकि हमें उस दिन के लिए तय कामों को पूरा करने के लिए तैयार होने की

आवश्यकता थी। हम सैन डियागो के ठीक उत्तर में स्थित कार्लसबड जो कि हे हाउस के कार्यालय में दिन के खाने पर वहाँ के कर्मचारियों से मिलने के लिए जानेवाले थे।

❑

लुइस और मैं कार के लिए गैराज तक गए, जब मैं यात्री सीट पर बैठ गई तो मैं दरवाजे के अंदर की ओर चिपकाए गए कथन को पढ़कर मुसकरा दी—अपने लीवर के साथ मुसकराएँ। एक क्षण के लिए, मैं अपने लीवर के आस-पास चिपकाए गए एक बड़े से मुसकराते हुए चेहरे की कल्पना में खो गई, जो उसे खुश और स्वस्थ बना रहा है।

हे हाउस जाने की यात्रा के दौरान मैंने बात को उनकी कर्मचारी की भूमिका से मालिक की भूमिका की ओर पलटते हुए, चर्चा करनी चाही। मुझे इस बात को जानकर बहुत ही आश्चर्य होता है कि आप एक कंपनी के कर्ता-धर्ता हो और कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव के सबसे बड़े स्त्रोत भी आप ही हो।

यदि आप किसी कंपनी के मालिक हो तो यह बहुत आवश्यक हो जाता है कि आप अपने लिए काम करनेवाले कर्मचारियों का धन्यवाद अवश्य करें। उन्होंने मुझसे कहा कि लोगों को समय-समय पर प्रशंसा अथवा प्यार की झप्पी या काम को अच्छी तरह से करने के लिए की गई तारीफ को सुनना, बहुत ही अच्छा लगता है। यह बातें प्रत्येक व्यक्ति को अच्छा महसूस करवाती हैं।

तो पुरानी कहावत 'डंडे के जोर पर ही शासन किया जाता है', किसी तरह से काम नहीं आती? मैंने बनावटी गंभीरता के साथ पूछा।

''कभी नहीं! मैं उन मालिकों की विचारधारा को कभी नहीं समझ पाई, जो यह सोचते हैं कि यदि वे अपने कर्मचारियों पर चीखें और चिल्लाएँगे तो उनके कर्मचारी बेहतर काम करेंगे। वे ऐसा नहीं करते, क्योंकि उस स्थिति में वे डर और चिढ़ जाते हैं और आप कभी उस स्थिति में काम नहीं कर सकते, जब आप इस तरह की भावनाओं से ग्रस्त हों। यदि आप मालिक हैं, आपको इस बात के प्रति जागरूक होना होगा कि आप अपने कर्मचारियों के साथ क्या कर रहे हैं। बेशक, मैं उनसे और अधिक मेहनत से काम करवाऊँगा! ऐसी सोच लोगों से अधिक-से-अधिक मेहनत से काम नहीं करवा सकती, यह उन्हें डर के साए में काम करने के लिए विवश कर देती है।''

मेरे लिए जानना स्वभाविक था कि लुइस अपनी कंपनी में काम करनेवाले कर्मचारियों की कितनी परवाह करती हैं। जब हम कार्यालय पर पहुँचे तो उन्होंने सबसे पहले यह योजना बनाई कि वे कई वर्षों से हे हाउस में काम कर रहे उन कर्मचारियों को धन्यवाद करने हेतु वीडियो बनाने की तैयारी करेंगी, जो हे हाउस को छोड़कर जा रहे थे। मैंने उनसे कहा कि वे क्या कहनेवाली हैं?

''मेरा विचार है कि मैं उनसे कहनेवाली हूँ कि मैं आपसे प्यार करती हूँ। हम चाहते हैं कि आप काम से छुट्टी पाएँ और एक बहुत ही बेहतर जीवन जिएँ। यहाँ पर वर्षों तक रहने के लिए धन्यवाद। आप बहुत ही उपयोगी सिद्ध हुए हैं। आगे बढ़ें और कुछ ऐसा रोमांचक कार्य करें, जिसे आपने अब से पहले कभी नहीं किया'', उन्होंने उत्तर दिया। मैं जब नोट लिखती हूँ तो इसे बहुत बार दोहराती हूँ—ईश्वर करे कि आपके जीवन में और अधिक विकास और विस्तार होता रहे।

ऐसा कौन होगा, जो अपने मालिक की ओर से इस प्रकार के संदेश को सुनकर अपने भीतर नई ऊर्जा का संचार, अपने आपको सुरक्षित व आत्मविश्वास से परिपूर्ण महसूस नहीं करेगा? ऐसा कौन होगा, जो इस प्रकार के संदेशों को नियमित तौर पर सुनने के पश्चात् कंपनी को और अधिक सफल बनाने के लिए और अधिक मेहनत से काम नहीं करना चाहेगा। कार्यस्थल पर अपने मालिक के द्वारा नियमित तौर से सकारात्मक प्रतिक्रिया बहुत ही

कम देखने को मिलती है। हममें से बहुत से लोग ऐसे होंगे, जिन्हें वर्षों तक काम करते हुए कभी भी कोई सकारात्मक वाक्य सुनने को नहीं मिला हो, इसलिए अब यह उनके लिए भी संभव नहीं हो पाता कि वे अपने बाद आनेवाले नवयुवकों को इस प्रकार का अनुकूल प्रेरक वातावरण प्रदान करें।

ग्राहकों के साथ व्यवहार करने की कला सिखानेवाला मेरा पहला कोच, हठी व्यक्ति था। उसने मेरे कार्यालय के आस-पास 3 इंच चौड़े व 5 इंच लंबे बहुत सारे सूची कार्ड चिपका दिए जिन पर लिखा था, समर्थन! समर्थन! समर्थन! वह चाहता था कि मैं इस बात को हमेशा याद रखूँ कि मुझे सदैव अपने ग्राहकों की शक्ति व सफलता का पर्याय बनना है। स्पष्ट तौर पर, यह एक कौशल है जिसे विकसित करने व निरंतर अभ्यास की आवश्यकता होती है—खासतौर पर मालिकों द्वारा। इस प्रकार की आदत से बहुत अधिक मुनाफा कमाने की संभावना बनी रहती है।

हे हाउस के कार्यालय, में वापस आने पर, लुइस ने मुझे कार्यालय के आस-पास की सारी जगहों को दिखाया और मुझे उन लोगों के चेहरों को देखकर बहुत ही प्रसन्नता हो रही थी, जिनके साथ मैं काम करती थी और अब तक उन्हें केवल फोन पर सुनी गई आवाज अथवा इ-मेल द्वारा किए गए संपर्क से ही जानती थी। इस कंपनी में बहुत सारे ऐसे अच्छे लोग थे, जो अपनी कंपनी के द्वारा आम लोगों के समक्ष रखे गए उत्पादों—पुस्तकें, आयोजन, ऑनलाइन कार्यक्रम, फिल्में और अन्य उपकरणों के निर्माता हैं जो कि जीवन में बड़े बदलाव व अपने उपभोक्ताओं पर सकारात्मक प्रभाव के कारक हैं।

दोपहर में पूरे समय लुइस और मैं कार्यालय के भीतर और बाहर लोगों से मुलाकात व बातचीत करने में व्यस्त रहें, इस बीच लुइस ने सारे समय सकारात्मक, जोशपूर्ण व्यवहार बनाए रखा। मैं उनके इस उम्र में भी (84 वर्ष की उम्र में) अपार ऊर्जा शक्ति के स्तर का अपनी ऊर्जा से मिलान नहीं कर पा रही थी।

अपने दिन के अंत में, मैंने हे हाउस रेडियो की अपनी प्रोडक्शन टीम से अलविदा कहते हुए अपने दिन का काम समाप्त किया, उनका कार्यालय भवन के स्वागत कक्ष के पास ही स्थित था और मेरी नजर सारा समय लुइस पर भी बनी हुई थी, जो मुझसे मुख्य द्वार पर मिलनेवाली थी।

जब मैं ठीक स्टूडियो के अंदर खड़ी थी, तो मैंने देखा कि वे एक कोने में गईं, जहाँ पर वे अपने एक कर्मचारी के साथ गहरी बातचीत में व्यस्त थीं। यह एक नवयुवक था और 30 वर्ष के आस-पास की उम्र का था। जैसे ही उनकी बातचीत समाप्त हुई, मैंने देखा कि उन्होंने उस नवयुवक को बड़े ही प्यार से गले लगाया और कहा, मैं तुमसे प्यार करती हूँ। मैंने आश्चर्यचकित होते हुए सिर को झटका दिया और सोचा कि कारपोरेट अमेरिका में कितने बॉस ऐसा व्यवहार करते होंगे?

❑

जब हमारे दिन का काम समाप्त हो गया, घर वापस आते हुए, हमारे मन में विचारों की एक अलग तरंग हिलोरें ले रही थी। अत: घर की ओर वापस प्रस्थान करते हुए, उन्होंने प्रतिदिन की योजना पूरी की। एक बार फिर, हमें अपने आपसे यह पूछने की आवश्यकता थी कि मैं घर वापस आकर कैसा महसूस कर रही हूँ? जब मैं अपने जीवनसाथी, अपने बच्चों, अथवा साथ रहनेवाले अपने साथी को दोबारा देखूँगी तो कैसा महसूस करूँगी?

मुझे याद है, बहुत समय पहले मैं एक मित्र के बारे में सोचती थी, जो अपने पति का स्वागत हाल ही में घटी किसी-न-किसी भयानक घटना की खबर सुनाकर करती थी, उसके ऐसे व्यवहार को देखकर प्रश्न उठता कि वह इस प्रकार का व्यवहार क्यों करती है? जब मेरी शादी होगी तो मैं इस बात का सदा खयाल रखूँगी कि जब मेरा पति सारे दिन काम करने के पश्चात् शाम को घर के अंदर दाखिल हो, तो मैं उसका स्वागत अपनी दोस्त की तरह बुरी खबरें जैसे—शौचालय में फ्लश ठीक से काम नहीं कर रहा अथवा बच्चों की शरारतों की शिकायतों का पिटारा खोलने की बजाय प्यार से गले लगाकर और चुंबन के साथ करूँगी। ऐसा नहीं है दिन भर में परेशानी का

सबब बननेवाली यह खबरें कुछ पलों का भी इंतजार नहीं कर सकती, परंतु अवश्य ही थोड़ी देर बाद बताई जा सकती है, आप कैसे हैं? आपका दिन कैसा रहा? मैं आपसे बहुत प्यार करती हूँ, जैसे जुमलों के साथ उनका स्वागत हो जाए, तब शिकायतों का पिटारा खोला जाए।

जब हम दिन की शुरुआत में सुबह-सुबह घर से बाहर निकलते हैं, हम यह चाहते हैं कि घर से निकलने पर और वापस आने के बीच हमारे दिमाग में विचारों का जो सैलाब उमड़ रहा था, घर के भीतर से मिला कोई प्यार का संदेश उसको शांत कर दे। जब भी आप अपने घर की ओर प्रस्थान करें कुछ क्षणों के लिए रुकें और अपने आपसे पूछें—जब मैं अपने वाहन से घर पहुँचकर नीचे उतर रहा/रही होंगा/होंगी तो मेरे मन में क्या विचार होंगे? जब मैं दरवाजे के पास खड़ा/खड़ी होंगा/होंगी तो क्या सोचूँगा/सोचूँगी? वह कौन सा पहला वाक्य होगा जो मैं दरवाजे से अंदर दाखिल होने के बाद अन्य लोगों अथवा अपने आपसे कहूँगा/कहूँगी? बेशक लुइस के पास कुछ ऐसे कथन हैं, जिन्हें घर वापसी पर दरवाजे से अंदर दाखिल होते हुए दोहराया जाना चाहिए—

'मेरे प्यारे घर, शुभरात्रि! एक बार फिर मैं वापस तुम्हारे पास आ गया/गई।

मुझे यहाँ वापस आकर बहुत ही खुशी हुई, मुझे तुमसे बहुत प्यार है।

आओ हम मिलकर इस रात को पूरी तरह आनंददायक बनाएँ।

मैं अपने परिवार को फिर से देखने के लिए उत्साहित हूँ।

आज की रात हम सब मिलकर बहुत ही अच्छा समय एक साथ बिताएँगे।

बच्चे स्कूल से मिला अपना होमवर्क चुटकियों में पूरा कर लेंगे।

रात के खाने की तैयारी बहुत ही व्यवस्थित ढंग से अपने आप हो जाएगी।

''क्या तुम रात के समय को घर पर खुशी-खुशी बिताने का खयाल मन में आते ही उत्साहित महसूस करती हो?'' लुइस ने आगे बोलते हुए कहा। ''यदि हाँ तो क्यों? और यदि नहीं तो क्यों नही? जब तुम रात के खाने की तैयारी कर रही होती हो अथवा खाने को टेबल पर लगाने जाती हो तो तुम्हारे मन में कौन-कौन से विचार आते हैं? क्या रात का खाना तुम्हारे लिए खुशी देनेवाला समय होता है, अथवा यह कोई ऐसा काम होता है, जो तुम्हें परेशान करता है या चिड़चिड़ा बना देता है? क्या तुम इस समय खाना तैयार करने की मुसीबत से बचने के लिए जो भी सबसे आसानी से संभव हो—जल्दी से मिलनेवाला खाना अथवा पका-पकाया तैयार भोजन खाने के लिए तैयार हो जाती हो अथवा इस बात का खयाल रखती हो कि उस भोजन को ही ग्रहण करो, जो तुम्हारे शरीर को पोषण प्रदान करे। जब तुम खाने की मेज अथवा रसोई का बचा हुआ काम निपटा रही होती हो तो अपने आपसे क्या बातें करती हो? क्या तुम सोने के लिए बिस्तर पर जाने के लिए उत्साहित होती हो?''

जब मैंने अंतिम प्रश्न सुना तो मुसकराए बिना नहीं रह सकी। मैं सोने के लिए बिस्तर पर जाने के लिए हमेशा उत्साहित रहती हूँ। जब मेरा दिन भर का काम समाप्त हो जाता है, मैं अपनी मेज को ठीक करती हूँ, अगली सुबह के लिए योजनाएँ बनाती हूँ और दरवाजे को बंद कर देती हूँ। दिन के सभी कार्यों का ठीक प्रकार से समापन करना बहुत ही जरूरी होता है। जब सोने के लिए बिस्तर पर जाने का समय होता है, तो मुझे मेरा शयनकक्ष अभयारण्य की भाँति प्रतीत होता है—एक ऐसा स्थल जहाँ पर मैं पुनर्जीवन प्राप्त करती हूँ और अपने आपको निरोगी बने रहने हेतु आराम प्रदान करती हूँ। जब भी कोई मुझसे मेरी सफलता की कुंजी के बारे में पूछता है तो रात में अच्छी नींद को मेरी सूची में सदैव ही सर्वोच्च स्थान प्राप्त होता है। यह मेरे शरीर को पुनर्जीवन प्रदान करती है—प्रत्येक रात में कम-से-कम आठ घंटे की नींद बहुत ही आवश्यक होती है और अपने शरीर को आराम देने के लिए इस आवश्यकता का मैं पूरा-पूरा ध्यान रखती हूँ।

मैं अपने लिए आवश्यक अच्छी नींद प्राप्त करने के लिए कुछ सरल व साधारण निर्देशों का पालन करती हूँ—

• प्रतिदिन रात को तय समय पर सोने के लिए बिस्तर पर जाएँ। (जो भी आपके लिए उचित हो)।

• टीवी को अपने शयन-कक्ष से दूर रखें।

• यह सुनिश्चित कर लें कि आपके सोने के कमरे में पर्याप्त अँधेरा हो और यह उचित तापमान पर ठंडा भी हो।

• सोने के तीन या चार घंटे पूर्व तक किसी प्रकार के खाने अथवा कैफीन का उपयोग न करें।

• सोने के लिए मुलायम व आरामदायक गद्दों का प्रयोग करें।

• सोने के लिए बिस्तर को हीटिंग पैड द्वारा सोने के लिए उपयुक्त तापमान पर गरम कर लें
(एक बार जब बिस्तर गरम हो जाए तो पैड को वहाँ से हटा दें अथवा स्विच ऑफ कर दें।)

• नींद लाने के लिए किसी अच्छी पुस्तक का सहारा लें।

मैंने लुइस के समक्ष यह स्वीकार किया कि हालाँकि मैं अपने शयन-कक्ष से सभी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को बाहर रखती हूँ, लेकिन मैं अपने फोन पर समाचारों को पढ़ने का काम बिस्तर में जाकर सोने से पूर्व करती हूँ। उन्होंने तत्काल ही प्रतिक्रिया देते हुए कहा—''नहीं, नहीं, नही! सोने से ठीक पहले समाचार देखना तुम्हारे स्वप्नों के संसार में नकारात्मकता का संप्रेषण कर देगा। मैं उन लोगों का पूरी तरह से विरोध करती हूँ, जो सोते समय बिस्तर के अंदर समाचार पढ़ते अथवा देखते हैं।''

लेकिन मैं उन स्थानों से संबंधित समाचारों को ऑनलाइन पढ़ती हूँ, जिन्हें मैं देखना चाहूँगी, उन्हीं से संबंधित बातों की जानकारी रखने के लिए मैं समाचार देखती हूँ, 'मैंने उन्हें बताया।' मैं बहुत ही संवेदनशील हूँ और हिंसात्मक समाचार अथवा कहानियाँ मुझे बिलकुल भी पसंद नहीं हैं, ये मुझे असहाय अथवा अस्थिर बना देते हैं।

''मैं इस बात की परवाह नहीं करती कि समाचार किस प्रकार के हैं'', लुइस ने बात को बीच में ही काटते हुए कहा। ''तुम्हें इसके प्रति सावधान रहना होगा कि तुम सोने से पहले किस प्रकार के विचारों को संप्रेषित कर रही हो। मैंने इस बारे में दृढ़ निश्चय कर रखा है।

एक बार फिर मुझे याद दिलाया गया कि स्वयं की अच्छी देखभाल का पहला सबक अपने विचारों की देखभाल से आरंभ होता है। यह बहुत ही आसान है कि अपनी किसी ऐसी आदत अथवा कभी दोहराए जानेवाले कार्य की उपेक्षा अथवा उसे कम कर दिया जाए, जो हमारे भावनात्मक अथवा मानसिक स्वास्थ्य को खतरे में डाल देता है। लुइस की सोने से पहले समाचारों को देखने अथवा सुनने की आदत को छोड़ने से संबंधित दलीलों को सुनकर मैं भी अपनी इस आदत को छोड़ने के लिए प्रेरित हो गई, अपितु मैंने यह निर्णय भी ले लिया कि इसके बजाय मैं किसी अच्छी पुस्तक पढ़ने की आदत डालूँगी।

मुझे वह कहानियाँ पढ़ना बहुत ही पसंद हैं, जो मेरे दिल को छूँ जाएँ—कुछ ऐसी कहानियाँ जो मानव अभिरुचि अथवा कुछ ऐसी कहानियाँ, जो प्रेरणाप्रद हों। उन्होंने कहा, किसी अन्य की अपेक्षा पढ़ने को वरीयता देने की आवश्यकता है। मैं टीवी अधिक नहीं देखती। मेरे लिए टीवी आधुनिक उपकरण है—यह ऐसी कोई चीज नहीं है, जिसके साथ मैं बचपन से ही बड़ी होती आई हूँ। मैं प्राय: सोने के लिए बिस्तर पर जाने से पूर्व ध्यान से संबंधित सीडी सुनती हूँ, अपितु कभी-कभी तो कम आवाज कर उनको सुनते-सुनते ही सो जाती हूँ। आम तौर पर मैं शुक्रिया अदा करने की क्रिया भी करती हूँ, जिसमें मैं—दिन अच्छा व्यतीत होने और अपनी दिन की उपलब्धियों के लिए धन्यवाद करती हूँ। उसके पश्चात् मैं अपने बिस्तर का अभिवादन करती हूँ और सोने की तैयारी करती हूँ। कभी-कभी मैं अपने पूरे दिन भर के घटनाक्रम को याद भी करती हूँ, परंतु ऐसा मैं हमेशा नहीं करती। इसके बाद मेरा दिन समाप्त हो जाता है।

दिन के समापन की तैयारी करने और पूरे दिन भर सजग जीवन व्यतीत करने के विषय को समाप्त करने के लिए मैंने लुइस से पूछा कि ''क्या वे सोने से पूर्व किसी प्रकार की संस्कार-विधि का भी अनुसरण करती हैं?''

''मैं जैसे ही अपनी आँखें बंद करती हूँ, तो कुछ गहरी-गहरी साँसें लेती हूँ, इसके पश्चात् साँस लेते समय 'जीवन' और साँस छोड़ते समय 'मुझसे प्यार करता है', वाक्य को दोहराती हूँ। मैं इसे कई बार तब तक दोहराती हूँ, जब तक मैं सो नहीं जाती।

'जीवन मुझसे प्यार करता है, जीवन मुझसे प्यार करता है, जीवन मुझसे प्यार करता है।'

दिन का एक वास्तविक अंत...

❑

## —5—

# आदत को विराम न दें—इसे समाप्त करें!

**ह** म खो गए!

मैं और मेरे पति अपनी एक दोस्त इलिन के साथ फ्लोरिडा के ओरलैंडों में हैरी पॉटर के विजारडिंग वर्ल्ड की ओर जा रहे थे। मैं सप्ताह के अंतिम दिनों में पूरा समय इस क्षेत्र में हो रहे सम्मेलन में दिए जानेवाले व्याख्यानों में व्यस्त थी, यहाँ मुझे लुइस से मिलने का भी मौका मिला। हम तीनों ने निश्चय किया कि हम सम्मेलन आरंभ होने से पहले चोरी-छिपे घूमने के लिए जाएँ और हम सबके भीतर छुपे उस छोटे बच्चे का खूब मनोरंजन करें, जिसे सैर-सपाटा करना बहुत ही पसंद है।

हमारी यात्रा अपेक्षा से अधिक लंबी हो रही थी और हम वास्तविक व भावनात्मक दोनों रूप से ऊब चुके थे। हमने अपने दिन की शुरुआत ही देर से की, देर का कारण किराए पर ली गई कार की कागजी कारर्वाई को पूरा होने में लगा समय था, पार्क बंद होने में अब केवल कुछ घंटों का ही समय बचा था। जब माइकल, इलिन और मैं आखिरकार वहाँ पहुँचे तो हमें प्रवेश द्वार से अंदर की ओर अपना वाहन ले जाना था और वहाँ पर कार पार्किंग के लिए दिए गए निर्देशों का अनुसरण करना था। वहाँ पर दिए गए संकेत उलझानेवाले थे, मैंने और मेरे पति ने हमें किस मार्ग का चुनाव करना है, इस विषय पर थोड़ी बहस भी हो गई। मैंने एक दिशा की ओर यह सोचते हुए इशारा किया कि शायद यही सही दिशा है और जैसे ही मेरे पति ने उस दिशा में गाड़ी मोड़ी तो शीघ्र ही हमें पता चल गया कि मैंने जिस दिशा का चुनाव किया था, वह गलत थी। अत: अपनी गाड़ी में उपलब्ध ईंधन का अपव्यय करते हुए हम उस रास्ते पर चलते हुए वापस राजमार्ग पर आ गए, जो पार्क से कोसों दूर था और वहाँ कोई गैस स्टेशन अथवा गाड़ी को मोड़ने के लिए कोई तिराहा या चौराहा भी नहीं था। उस समय, माइकल और मैं दोनों ही एक-दूसरे पर अपनी नाराजगी जाहिर करना चाहते थे, लेकिन एक मित्र साथ होने के कारण हम दोनों ने अपने-अपने व्यवहार में विनम्रता बनाए रखी।

अपने गुस्से को जाहिर न कर पाने की झुँझुलाहट ने हम दोनों के बीच बहुत गहरी दीवार बना दी थी, लेकिन मेरा धैर्य का बाँध भी बिगड़ती स्थिति को देखकर टूट गया और मैंने स्थिति को सँभालते हुए कहा, मैं जानती हूँ कि मैंने सही दिशा का चुनाव किया था, लेकिन वहाँ पर दिए गए संकेत उलझानेवाले थे। यदि माइकल ने ध्यान दिया होता, तो हम इस मुसीबत में नहीं फँसते। वे हमेशा ही इस बात की प्रतीक्षा करते हैं कि मैं पहले कोई निर्णय लूँ। वे अपने आप कोई चुनाव क्यों नहीं करते? मेरे दिमाग में इस तरह के विचार आते गए, मानसिक तौर पर मैं उस परिस्थिति के बारे में अलग-अलग दृष्टिकोण से विचार करने लगी। मुझे इस बात पर पूरा विश्वास था कि मैं सही थी। इस बीच मैं अच्छी तरह से जानती हूँ कि माइकल अपने आपको इस बात के लिए कोस रहे थे कि उन्होंने उस रास्ते का चुनाव क्यों नहीं किया, जो उनके हिसाब से सही था, जिस मार्ग पर उनको चलना चाहिए था, मेरी बात उन्होंने क्यों नहीं मानी। इलिन समझदार लड़की है, वह चुपचाप पिछली सीट पर बैठकर, धैर्यपूर्वक इस बात का इंतजार कर रही थी कि हम दोनों कब इस झगड़े का अंत करते हैं।

जब मैं कार की सीट पर बैठकर गुस्सा कर रही थी, तो अचानक ही मुझे लुइस और मेरे, दोनों के बीच अच्छे विचारों का चयन करने से संबंधित बातचीत का खयाल आया। एक क्षण में ही, मेरे मन का जैसे कोई बंद द्वार एक झटके के साथ खुल गया और मुझे एक दिव्य प्रकाश नजर आने लगा। मैंने एक पद्धति (एक अभ्यास जिसे

कई वर्ष पूर्व एक चिकित्सक ने मेरी और माइकल की सहायता करने के उद्देश्य से बताया था।) का प्रयोग किया और इस बात पर कि किसने का क्या गलत किया, बहस करने के बजाय उस अवसर का लाभ उठाते हुए, मैं माइकल के थोड़ा नजदीक गई और उसके कंधों पर अपना हाथ रखा और मानसिक तौर पर उसे अपना प्यार भेजा। उस समय मैंने एक भी शब्द नहीं कहा। और उन्होंने भी अपने हाथ को नहीं हिलाया।

मैं सड़क की ओर सीधे निगाह डालकर देखने लगी और यह कल्पना करने लगी कि प्यार किसी अलौकिक शक्ति द्वारा मेरे शरीर से निकलकर मेरे हाथ से होकर उन तक पहुँच रहा है और उन तक पहुँचने के बाद उनके हृदय में समाहित हो रहा है। मैं इस क्रिया को तब तक दोहराती रही, जब तक मुझे यह अहसास नहीं होने लगा कि माइकल की ऊर्जा सकारात्मकता की ओर बढ़ने लगी है। जब मैं उनको अपना प्यार भेज रही थी तो मैंने यह भी महसूस किया कि मैं स्वयं भी उस प्यार से सराबोर हो चुकी हूँ। मुझे भी उस प्यार का अहसास हो रहा था। अचानक मैं गलत रास्ते पर कार मोड़ने के बारे में क्रोधित होने के बजाय अपने पति के बारे में अधिक चिंतित थी। मेरा दिल इस बात को सोचकर उनके प्रति कोमल कि उन्होंने सही रास्ते पर न चलने के लिए अपने आपको कितना कोसा होगा, मैं यह सोचने लगी कि क्यों मैं बात को बढ़ावा देकर, उनकी ग्लानि बढ़ा रही हूँ?

जैसे ही मैंने माइकल को अपना प्यार भेजना आरंभ किया, मैं महसूस कर सकती थी कि उनका प्रतिरोध शांत हो रहा है... और इससे पहले कि मैं इसे जान पाती हम एक गैस स्टेशन पर पहुँच चुके थे और हमें वापस मुड़ने का मार्ग भी मिल गया। तीस मिनट के बाद हम हँसी-मजाक करते हुए पार्क में प्रवेश कर रहे थे, हम मुग्गल्स, जादूगर, और... कौन जाने?... हो सकता है कि खुद हैरी पॉटर से मिलने के लिए तैयार थे।

लुइस के साथ अपनी अगली मुलाकात में मैंने उनको अपनी हैरी पॉटर वाली कहानी सुनाई। मैंने उन्हें बताया कि मैं अब तक इस बात को सोचकर हैरान हूँ कि किस प्रकार एक साधारण सी बात का हमारे दिल पर इतना गहरा प्रभाव पड़ सकता था। बहुत बार ऐसा हुआ है कि किसी मूर्खतापूर्ण बहस के बीच में (और कुछ इतनी मूर्खतापूर्ण भी नहीं होती), मैं अपनी बात पर जोर देने का विचार छोड़ देती हूँ और प्रेमपूर्वक सामनेवाले की बात सुनने लगती हूँ, लेकिन ऐसा करने से सामनेवाली को स्थिति का सहज रूप से अपने आप ज्ञान हो जाता है...जैसेकि किसी को कुछ भेंट देने पर होता है। आखिरकार, मेरा अहम परिस्थिति की तर्कसंगतता को समझने में पहले से अधिक कुशल हो गया। जब मैंने कुछ गलत नहीं किया तो मैं अपनी पराजय क्यों स्वीकार करूँ? क्या केवल प्रेम को संप्रेषित करना, समस्या को अनेदखा करना नहीं है? और हम किस प्रकार एक-दूसरे को आगे बढ़ने की चुनौती दे सकते हैं, यदि हम उस सत्य के लिए, जिसे हम जानते हैं, कदम उठाने की पहल नहीं करते?

''यहाँ पर हमारा अहं एक बड़ा मुद्दा है,'' लुइस ने अब मुझसे कहा, ''यह सही साबित होना चाहता है और इसकी आदत है कि यह स्वयं की स्थिति को हर हाल में सही साबित करने का प्रयत्न करता है। यह एक ऐसे दृष्टिकोण की तलाश में लगा रहता है, जहाँ से दूसरे व्यक्ति को स्पष्ट तौर पर गलत सिद्ध किया जा सके। इसको शांत करने की साधारण सी युक्ति यही है कि सकारात्मक परिणाम पर ध्यान केंद्रित करें अथवा जो परिस्थिति उभरकर आपके सामने आई है, उसको आप अपने प्यार से सराबोर कर दें, यह युक्ति काम ही नहीं कर सकती है, अपितु यह अवश्य ही काम करती है। तुम्हारे मामले में बजाय इसके कि शिकायत अथवा बहस करके समस्या को और अधिक जटिल बनाया जाता है, तुम बिना कुछ कहे केवल मुसकुरा दी, अपने पति को अपना प्यार देती रही और तुमने पाया कि यह युक्ति तुम्हारे लिए काम कर गई!

हालाँकि मैं उन प्रतिरोधों को भी भलीभाँति जानती थी, जो अहं को छोड़ने में बाधक थे, यहाँ पर मुझे यह स्वीकार करना होगा कि लुइस सही थी, यह कारगर है।

''ऐसा प्राय: होता है कि हमें ऐसा लगे कि किसी समस्या से बाहर निकलने के लिए बहुत ही मेहनत करनी होगी,'' उन्होंने अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए कहा, ''हम उसी क्षण अपनी समस्या का समाधान पाना चाहते हैं। मुझे इस प्रकार किसी समस्या को सुलझाना कतई पसंद नहीं है। आप जितना अधिक किसी समस्या को अलग-अलग नजरिए से देखेंगे, उसका समाधान आपके और करीब आता जाएगा, इसलिए मुझे यह कथन बहुत पसंद है कि 'सबकुछ ठीक होगा, जो कुछ भी हो रहा है, उससे मेरा भला होगा, इस स्थिति से भी मेरे लिए केवल अच्छा निकलकर, मेरे समक्ष आएगा, मैं सुरक्षित हूँ!' इस तरह का कथन आपके व्यक्तित्व का विकास करेगा और आपको समस्या से बाहर निकालकर उस क्षेत्र की ओर अग्रसर करेगा, जहाँ से आप अपनी समस्या का समाधान प्राप्त कर सकें। यहाँ आप जीवन को यह नहीं बता रहे हैं कि समाधान कैसे किया जाए—आप केवल स्वीकार कर रहे हैं कि यह सभी के लिए कारगर है।

माइकल के साथ तुम्हारी कार की यात्रा का अनुभव इसका बहुत ही अच्छा उदाहरण है, क्योंकि तुमने परिस्थिति से बाहर निकलने के लिए केवल थोड़ी सी मेहनत की। संभवत: तुम अपने पति के साथ उस घटना के बाद सारे दिन बहस कर सकती थी और तुम दोनों ही अपने दिन को पूरी तरह से बर्बाद कर सकते थे।''

बेशक ऐसा होता! और सच तो यह है कि जब हम अपने व्यवहार में कोमलता लाने का प्रयास करते हैं और दूसरों की बातों को सुनने के लिए अपने आपको तैयार रखते हैं तो वास्तव में हम अपने संबंधों में सकारात्मक बदलावों को आमंत्रित करते हैं। वास्तव में, उस शाम जब मैं और माइकल पार्क में घूमकर वापस लौटकर होटल के अपने कमरे में आए, तो हम उस शांत मन और रचनात्मक तौर से उस स्थिति पर बात करने में सक्षम थे। अपने वर्षों के साथ से हम दोनों ने यह सीखा है कि जब हमारे सामने अपना बचाव करने की परिस्थिति उत्पन्न होती है तो हम दोनों के बीच किसी प्रकार की बातचीत नहीं होती। कुछ नहीं! कतई नहीं! ऐसा हो ही नहीं सकता! हमने यह भी सीखा है कि एक बार जब हम किसी समस्या पर प्यार से बात कर लेते हैं तो उस अध्याय को सदा के लिए बंद कर देते है। एक बार तथ्यों से रूबरू होने के बाद उसे दोबारा से दोहराने अथवा उसके बारे में शिकायत करने का अर्थ परेशानियों को दावत देना होगा।

एक बार जब कोई समस्या हल हो जाती है तो हमें यह याद रखना होगा कि वह समाप्त हो चुकी है, लुइस ने निर्देश देते हुए कहा, 'वह जा चुकी है। हम नहीं चाहते कि अपने भूत को वापस दोहराकर अपने वर्तमान के क्षणों को दु:खदायी बना लें। और हम यह भी नहीं चाहते कि हमारी गिनती ऐसे लोगों में हो, जो हमेशा शिकायत करते रहते हैं। जो व्यक्ति बहुत अधिक शिकायत करते हैं, वे अपने आस-पास के लोगों के लिए सिरदर्द बन जाते हैं। इतना ही नहीं, वे अपनी दुनिया का भी अच्छा-खासा नुकसान कर देते हैं। जब कभी भी शिकायत करने के लिए हम अपना मुँह खोलें, हमें उसे अपने मन में—कई बार, दर्जन बार, कई दर्जनों बार दर्जन और दर्जनों बार दोहरा लेना होगा। यह हमारी आदत पर ही निर्भर करता है।

लुइस की इस बात को सुनने के बाद मुझे अपनी वर्षों से शिकायत करने की आदत, फिर चाहे वह अपने व्यस्त होने को लेकर हो अथवा माइकल ने क्या किया और क्या नहीं, में व्यर्थ गँवाई ऊर्जा के बारे में सोचकर अपने आप पर शर्म महसूस होने लगी। अपने स्वयं के विचारों की शक्ति को समझने से पूर्व, मुझे अपने भीतर की शिकायत करनेवाली, समय-समय पर चिढ़ जानेवाली लड़की, के अस्तित्व को अपने दिलोदिमाग और बातों से हटाना होगा। वह लगातार बार-बार एक जैसी बातों को पकड़कर बैठ जाती है, जैसे कि उनके बारे में शिकायत करने से चीजें बेहतर हो जाएँगी।

''बहुत से लोगों की आदत होती है कि वे अपने मन में लगातार शिकायत करते रहने की आदत पालते हैं'', लुइस ने मुझे बताया—''हम इस तरह की आदत को जितनी बार दोहराते हैं, यह स्वीकारोक्ति की तरह होती है,

नकारात्मक स्वीकारोक्ति जितनी अधिक हम शिकायतें करते हैं, उतने ही हमें शिकायत करने के लिए विषय भी मिल जाते हैं। जीवन हमें वह सब प्रदान करता है, जिस पर हम अपना ध्यान केंद्रित करते हैं। हम अपने जीवन में होनेवाली गलत बातों पर जितना अधिक ध्यान केंद्रित करेंगे, उतनी ही अधिक गलत चीजें हमारे समक्ष आएँगी। जितना अधिक हमारे साथ गलत होगा, उतना ही अधिक हम तकलीफ में होंगे। यह कभी न समाप्त होनेवाला चक्र है। हम लगातार जीवन में होनेवाली गलत और दु:खदायी बातों के शिकार बनते रहेंगे।''

''और वह समय ऐसा होगा कि हमें यह महसूस होने लगेगा कि हम एक लकीर के दायरे में ही फँस गए हैं'', मैंने अपनी बात को जोड़ते हुए कहा एक बार फिर वह समय आ जाएगा, जब हमें अपने जीवन की गाड़ी को चलाने के लिए खुद ही वाहन चालक की भूमिका निभानी होगी और अपने विचारों के दिशा परिवर्तन का कार्यभार अपने हाथों में लेना होगा।

हाँ! केवल एक व्यक्ति इस नकारात्मकता को रोक सकता है, वह व्यक्ति स्वयं है, जिसने पहले-पहल शिकायतों का पिटारा खोला था। लेकिन सबसे पहले उन्हें इस बात का बोध करना होगा कि वे क्या कर रहे हैं। उसके बाद ही इस बात का आभास होगा कि हम ऐसी नकारात्मक स्वीकृतियों को अपने मन में बसा रहे हैं, जो हमें बदल रही है। जैसे ही लोग इस आत्मघाती आदत को छोड़ देते हैं, वे इसका आभास स्वयं कर सकते हैं किस प्रकार वे एक शिकार हुए व्यक्ति की भूमिका से निकलकर स्वयं अपने जीवन के सजग निर्माता बनते हैं।

आदत चाहे जो भी हो, शिकायत करते रहने की अथवा कोई अन्य, यदि हम उसे समाप्त करना चाहते हैं तो उसके लिए प्रक्रिया एक जैसी होगी। मेरी बात पर ध्यान देना! मैंने कहा कि आदत को समाप्त करो, न कि उसे बीच में रोक दो। जब हम किसी चीज को बीच में ही रोक अथवा तोड़ देते हैं, तो उसके अवशेष हमारे आस-पास बचे रहते हैं। जब हम किसी चीज को पूरी तरह से समाप्त कर देते हैं तो उससे जुड़ा सारा अनुभव भी समाप्त हो जाता है। मेरा विचार है कि यह उसी अनजाने बिंदु में जाकर मिल जाता हैं जिसका कोई अस्तित्व नहीं होता और जहाँ से उसका आगमन होता है। आदत का कोई केंद्रबिंदु नहीं होता और उसके वापस जाकर समाहित होने का भी कोई स्थान नहीं होता। हम सभी की कोई-न-कोई आदत होती है। हमारी कुछ आदतें तो ऐसी होती हैं, जो वास्तव में हमारे जीवन को सही दिशा प्रदान करती है और कुछ हमारे जीवन को बर्बाद कर देती हैं। हम उन्हीं आदतों का चुनाव करना चाहते हैं, जो हमें प्यार और खुशी; समृद्धि; अच्छा स्वास्थ्य; और एक खुश और शांत मन का सृजन करने में मददगार हों।

अत: हमें यह याद रखना है कि उन आदतों को किसने विकसित किया है, जिनके साथ हम अपने जीवन को अब बाँट रहे हैं और उनको बदलने का जिम्मा भी किसका है।

हाँ! यदि हमारे जीवन में कुछ भी नकारात्मक है, तो हमें यह प्रयास करना चाहिए कि किस प्रकार से सकारात्मकता की ओर लाने में अपना योगदान दे सकते हैं। हमारे आस-पास जो कुछ भी नकारात्मक स्थितियाँ बनी हुई हैं, उनको आकर्षित करने और बनाए रखने के लिए हमारा क्या योगदान होता है? हम सभी में सृजन करने की इतनी अधिक शक्ति होती है कि हम चाहें तो लगातार सृजन करते रहें। मेरे अनुभव ने मुझे यह सिखाया है कि एक सुखी जीवन जीने के लिए आवश्यक है कि हम अपने मन में चल रहे नकारात्मक विचारों के बारे में जागरूक रहें। हम क्या सेच रहे हैं? हमारे मन में इस प्रकार के विचार क्यों आ रहे हैं? हमारे आस-पास का वातावरण हमारे लिए किस प्रकार के विचारों का सृजन कर रहा है?

एक बार जब आपका ध्यान अपनी इस आदत पर केंद्रित हो जाता है तो आपका अगला कदम यह होगा कि आप अपने आपको इस प्रकार के विचारों को मन में लाने के लिए कोसना बंद कर दें, अपितु उस समय आपको भगवान् का शुक्रिया अदा करना चाहिए कि आप नकारात्मकता के अंधे कुएँ में गिरने से बच गए। ऐसी स्थिति में

आप अपने आपसे कह सकते हैं कि इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं कि मेरी प्रतिक्रिया नकारात्मक रही—ऐसा इसलिए हुआ, क्योंकि मैं इन नकारात्मक विचारों के बारे में सोच रहा था, लेकिन अब मैं हर समय जब कभी इसके बारे में विचार करूँगा/करूँगी तो सचेत रहूँगा/रहूँगी, जिससे कि मैं इस आदत को छोड़ सकूँ और जब आप अपने आपको ऐसे विचारों में घिरा पाएँ तो कहें कि ओह, देखा मैं फिर वही गलती दोहरा रहा/रही हूँ, ठीक है, यह इस आदत के समाप्त होने का ही एक चरण है, मैं इससे निजात पा रहा/रही हूँ। जब हम किसी नकारात्मक आदत को छोड़ने की प्रक्रिया से गुजर रहे होते हैं तो हम उसका पूरा आनंद उठाना चाहते हैं। यहाँ पर हमारा ध्येय यह है कि जितना संभव हो हम वर्तमान में रहते हुए भविष्य की ओर अपना सकारात्मक रुख बनाए रखें।

❑

अपने पति के साथ कार चलाते हुए रास्ता भटकना एक ऐसा उदाहरण है, जिसका हम सभी को अपने जीवन में रोजमर्रा के कामों के दौरान चुनौतियों के रूप में सामना करना होता है। जैसे-जैसे हम अपना ध्यान इस प्रश्न पर केंद्रित करते हैं कि अपने दिन को किस प्रकार से गुजारना है? हमें अपने मन में इस बात को अच्छी तरह से बैठाना होगा कि ही हमें अपनी सभी पुरानी आदतों, मतों और परिस्थितियों (विशेषकर जब हम तनाव में हों) को मन से निकाल फेंकना होगा। लुइस और मैंने सामान्यत: लोगों में पाई जानेवाली ऐसी कुछ आदतों पर चर्चा की, जिन्हें समाप्त करने की आवश्यकता है—इस प्रकार के अवरोध जो लोगों की परेशानियों का कारण होते हैं। इनमें सबसे पहला स्थान पैसे से जुड़ी आदत का होता है।

प्रत्येक सप्ताह मैं एक लाइव इंटरनेट रेडियो कार्यक्रम का संचालन करती हूँ, कोच ऑन कॉल, जहाँ पर मैं दुनिया भर के लोगों को कोचिंग उपलब्ध करवाती हूँ। यहाँ पर मेरे पास अकसर ऐसे फोन कॉल आते, जिनमें लोगों का ऐसा विश्वास होता है कि किसी भी व्यवसाय को आरंभ करने से शीघ्र ही उनकी वित्तीय स्थिति स्थिर हो जाएगी अथवा मोटी रकम की लॉटरी जीतकर उन्हें वह सबकुछ मिल जाएगा, जिसकी आवश्यकता उन्हें सुरक्षित और खुशहाल भविष्य के लिए है। वे अपनी इस कल्पना पर आधारित सोच में फँसे रहते हैं, एक ऐसे कल्पनात्मक भविष्य पर विश्वास करते हैं, जो अंतत: उनको उस कल्पनाशील दुनिया में ही अटकाकर रखता है।

''बहुत से लोग ऐसा सोचते हैं कि उनको खुश रहने के लिए और उनकी सभी समस्याओं को दूर करने के लिए केवल धन की आवश्यकता है।'' लुइस ने कहा, ''लेकिन हम सभी जानते हैं कि दुनिया में ऐसे भी हजारों लोग है, जिनके पास पैसे की कोई कमी नहीं, फिर भी उनके पास समस्याओं का पिटारा है। स्पष्ट है कि धन आपके जीवन में सबकुछ ठीक नहीं कर सकता। हम सभी खुश रहना चाहते हैं, और मन की शांति का आनंद लेना चाहते हैं, लेकिन खुशी और सुख हमारे अंदर की भावनाएँ हैं, और इनकी उत्पत्ति हमारे अंदर से ही होती है। ऐसा संभव है कि आपके जीवन में खुशी और सुख दोनों हों और धन बहुत ही कम हो। यह केवल उन विचारों पर ही निर्भर करता है, जिनका चुनाव आप अपने मन में घर बनाने के लिए करते हैं। आप धनी है अथवा निर्धन, यह आपके आंतरिक विचारों से बनाई गई परिस्थितियाँ होती हैं।

हम अपने लिए जितनी मात्रा में धन आवश्यक मानते हैं, उसका सरोकार प्रत्यक्ष तौर पर हमारे विश्वास और जो कुछ भी हमने बचपन में धन के बारे में सीखा होता है, से होता है। उदाहरण के लिए, बहुत सी महिलाएँ ऐसा सोचती हैं कि उनके लिए अपने पिता से अधिक धन कमाना कठिन कार्य होगा। इसके पीछे उनका यह विश्वास है कि मैं कभी अपने पिता की सफलता से आगे नहीं जा सकती अथवा केवल पुरुष ही ऊँचा वेतन पा सकते हैं, यही विचार उनको पीछे धकेलता है, बल्कि संभव है कि वे चेतन अवस्था में अपने इस विश्वास से अवगत न हों। और हाँ एक और विश्वास है, जो उन पर जोर डालता है—यदि मैं लॉटरी जीत लूँ तो मेरी सारी परेशानियाँ समाप्त हो जाएँगी। यह कोरी बकवास है। एक या दो वर्षों से कम समय में ही दुनिया में लॉटरी द्वारा धन प्राप्त करनेवाले

सभी लोगों की हालत उससे भी बुरी हो जाती है, जो उनकी लॉटरी जीतने से पूर्व थी। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि वे अपनी नई वित्तीय स्थिति के साथ अपने चेतन मन में सामंजस्य नहीं बिठा पाते हैं। हो सकता है कि उनमें इतना कौशल न हो कि वे अपनी नई वित्तीय स्थिति को ठीक से सँभाल सकें। इसके साथ-साथ ऐसा भी होता है कि उनको इस बात का विश्वास भी नहीं होता कि जो धन उन्होंने लॉटरी के माध्यम से जीता है, वह उस धन को प्राप्त करने के योग्य हैं।

जितना ही हम धन से परिपूर्ण संसार में रहने पर विश्वास करते हैं, उतना ही अधिक हम पाते हैं कि हमारी आवश्यकताएँ पूरी हो रही हैं। यह स्वीकृति कि जीवन मुझसे प्यार करता है और हर समय मेरी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति भी करता है—हमें इस प्रक्रिया पर कार्य की शुरुआत करने के लिए आगे बढ़ाती है।

मैंने लुइस को बताया कि तीस वर्ष की आयु के आस-पास मैं भी आर्थिक तंगी की शिकार थी, मैं अकेली रहती थी। एक पेशेवर वक्ता के तौर पर अपने व्यवसाय को आगे बढ़ाने की कोशिश कर रही थी और हमेशा ही बिलों का भुगतान करने के लिए चिंतित रहती थी। उन दिनों अधिकांश समय मैं चिंता में डूबी रहती थी, मैं अपने डर को रातोंरात सफलता मिलने की कल्पना अथवा एक लॉटरी जीतने के ख्याली पुलाव से शांत करने के बजाय अपनी समस्या—पैसे पर अपना ध्यान केंद्रित करती थी। मेरा इस बात पर दृढ़ विश्वास था कि यदि मैं पर्याप्त चिंतन  करूँ तो मेरी परिस्थितियाँ किसी भी तरह से चमत्कारिक तौर से बदल जाएँगी।

''जब हम परेशान होते हैं, तो हम अपनी चिंता को बार-बार तब तक दोहराते रहते हैं, जब तक हम अपने आपको डरा नहीं देते।'' उन्होंने उत्तर दिया, हममें से बहुत से लोग ऐसे हैं, जो स्वयं अपने आपको अपने ही विचारों से डरा देते हैं। लेकिन चमत्कार तब होते हैं, जब हम अपनी सकारात्मक स्वीकृतियों को प्राय: अथवा अपनी चिंताओं से अधिक बार दोहराते हैं। इस प्रकर आप देखेंगे कि किस प्रकार से आपकी नकारात्मक स्थिति में बदलाव आना आरंभ हो जाता है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी समस्या क्या है।

उन दिनों मैंने पूरी कोशिश की कि मैं अपना ध्यान सकारात्मक कथनों पर केंद्रित रखूँ, लेकिन मेरे लिए यह अभ्यास जारी रखना बहुत ही कठिन था क्योंकि मैं बहुत ही चिंतित रहती थी। यही वह समय था, जब मैंने कुछ महत्त्वपूर्ण सीखा—स्वीकृतियाँ और उचित क्रिया सफलता का मूल मंत्र हैं। अंतत: मैंने इस सत्य का सामना किया कि मुझे नौकरी की आवश्यकता है और मैंने उसकी तलाश भी आरंभ कर दी, अचानक ही मैंने पाया कि मैं जीवन के साथ समन्वय बनाकर आगे बढ़ने लगी थी और इसी समय परिस्थितियों में बदलाव होने लगा। मैंने इन कथनों का प्रयोग लगातार दोहराए जानेवाले मंत्रों की तरह किया कि उपयुक्त नौकरी मुझे स्वयं तलाश लेगी और उसी सनक में काम की तलाश हर जगह करने लगी, अपितु अपने आपको स्थिर और केंद्रित मन:स्थिति में रखने से मैंने पाया कि जीवन मेरे पास उन सभी संसाधनों, लोगों और अवसरों को स्वयं लाता गया, जिनकी आवश्यकता मुझे अपनी परिस्थितियों को बदलने के लिए थी।

यदि हम अपने विचारों में बदलाव और उसी के अनुसार कार्य करके अपने ज्ञान-बोध में बदलाव लाने हेतु कार्य करने के लिए तैयार हो जाते हैं तो हम अपने लिए एक ऐसे जीवन का निर्माण करने में सक्षम हो जाते हैं, जो किसी लॉटरी जीतने से प्राप्त होनेवाली खुशी से भी बहुत-अधिक अच्छा होता है।'' लुइस ने कहा, ''फिर, जब हम सफलता के नए स्तर पर पहुचते हैं तो हम उसे बनाए रखने में भी सक्षम हो जाते हैं, क्योंकि तब हमारे ज्ञान-बोध में बदलाव हो चुका होता है और हमारा विश्वास भी अगले स्तर पर पहुँच जाता है। लेकिन याद रखें कि, हालाँकि हर व्यक्ति यही सोचता है कि धनी होने से ही वे खुश हो सकते हैं, ऐसा नहीं है खुशियों का केंद्रबिंदु यह नहीं होता। यदि आप अपने आपसे प्यार नहीं करना जानते, यदि आप अपने आपको माफ करना नहीं सीखे, यदि

आप आभार प्रकट करना नहीं जानते तो पैसा आपकी कोई मदद नहीं करेगा। पैसे से आप केवल अपना गुस्सा निकालने और उनपर चिल्लाने के लिए नौकरों की फौज खड़ी कर सकते हैं।''

लुइस और मैंने उन कदमों के बारे में बातें कीं, जिसे प्रत्येक व्यक्ति अपनी खराब वित्तीय स्थिति से जुड़ी आदतों से निजात पाने के लिए अपना सकता है। सबसे पहले, अपने आपको समृद्धि पाने के योग्य और हकदार समझें, जिससे कि आप अपने जीवन में और अधिक समृद्धि ला सकें। आप इस प्रकार की स्वीकृतियों का उपयोग कर सकते हैं—

मेरे जीवन में अब जो कुछ भी अच्छा हो रहा है,
मैं उन सब के लिए आभार व्यक्त करता/करती हूँ।
जीवन मुझे प्यार करता है और मेरी सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है।
मैं अपना खयाल रखने के लिए जीवन पर पूरा भरोसा करता/करती हूँ।
मैं जीवन की प्रचुर सुविधाओं को पाने का/की हकदार हूँ।
जीवन हमेशा मेरी जरूरतों को पूरा करने के लिए उपलब्ध रहा है।
प्रतिदिन मेरे जीवन में चमत्कारिक ढंग से समृद्धि का प्रवाह होता रहता है।
मेरी आय लगातार बढ़ रही है।
मैं जहाँ भी मुड़कर देखता/देखती हूँ, समृद्धि मेरा स्वागत करती है।

इनमें से किसी एक या दो का चुनाव कर ले और दिन भर उन्हें बार-बार दोहराएँ। उनको किसी जर्नल अथवा पेपर पर अनेक बार लिखें, उनको बोर्ड पर लिखकर अपने घर अथवा कार्यालय में किसी स्थान पर लटका दें, और यह खयाल रखें कि दिन भर में आपको आईना देखने का जितनी बार भी अवसर मिले, आप इन्हें आईना देखते हुए अवश्य दोहराएँ।

अपने विवेक और परख में वृद्धि करने के लिए लिखना एक बहुत अच्छा तरीका हो सकता है। अत: किसी जर्नल अथवा नोट बुक में इस प्रश्न का हल निकालने के लिए कुछ समय निकालें—

वह कौन सी आदत है, जिसे मुझे अपनी मन चाही वित्तीय स्थिति
प्राप्त करने के लिए, समाप्त करने की आवश्यकता है?

यदि आप इस प्रश्न का उत्तर तलाशने के लिए कुछ समय देते हैं तो संभवत: आप यह जान पाएँगे कि आप भविष्य में जो जीवन व्यतीत कर रहे हैं, उसके बारे में अधिक सोच रहे हैं, आप वास्तविकता में जो कुछ आपके पास है, उसको कैसे सँभाला जाए, इसके बारे में सोचने की बजाय उन अच्छी चीजों पर अपना ध्यान अधिक केंद्रित किए हुए हैं, जो संभवत: हो सकती है, अथवा आपको इनकार करने की स्थिति से बाहर आने की आवश्यकता है और यह दावा करना बंद करना होगा कि आप तब भी धन का व्यय कर सकते हैं, जब आप अपने उन खर्चों का खयाल नहीं कर सकते, जो आपके पास पहले से हैं।

अंतत: उस एक कदम को पहचानें जिसकी आपको अपनी वित्तीय स्थिति सुधारने के लिए सख्त आवश्यकता है। उसके पश्चात् इस क्रिया पर अपना ध्यान केंद्रित करें—प्राथमिक तौर से जिसकी आप अब तक उपेक्षा करते आए हैं—और अगले चौबीस घंटे में इसके बारे में कुछ करें। हो सकता है कि आपको अपने बिलों का भुगतान, कर अदा करना अथवा अपने क्रेडिट कार्ड का उपयोग करना बंद करना हो अथवा हो सकता है कि आपको ऐसी नौकरी की तलाश करनी है, जिससे शीघ्र ही आपके घर में धन का आगमन हो सके और आप अपने आपको और अधिक संतोषप्रद कार्यों को आनेवाले समय में पूरा करने के लिए तैयार कर सकें। याद रखें, जब आप अपनी इच्छाओं को अपनी स्वीकृति प्रदान करते हैं और उसी के अनुसार कार्य करते हैं, तो आप अपने आपको इस

ब्रह्मांड में व्याप्त सकारात्मक ऊर्जा के साथ जोड़कर, जीवन को ऊपर उठकर अपने आपसे मिलने के लिए आमंत्रित करते हैं। (यदि आपके मन में इस बात को लेकर किसी प्रकार की शंका है कि कौन सा कदम उठाना है, तो अपने किसी ऐसे मित्र अथवा पारिवारिक सदस्य से सलाह लें जिस पर आपको पूरा भरोसा है—कोई ऐसा, जो आपको भलीभाँति जानता और समझता है और दिल से आपका भला चाहता है।)

❑

यहाँ पर हम एक और ऐसी समस्या पर बात करने जा रहे हैं, जो हम सभी के जीवन में सामान्य तौर पर उभरकर सामने आती है और जिसपर काम करना बहुत आवश्यक है—अपने आस-पास जो चीजें मौजूद हैं, उनको पाने की इच्छा और चाह करने से अंततः आप उन्हें प्राप्त कर लेते हैं और उनमें बदलाव करने में भी सफल हो जाते हैं।

आप उस स्थिति में क्या करेंगे, अगर कोई परिस्थितियों को बदलने के लिए निरंतर प्रयास करता है और आप कुछ नहीं करते? एक बार मैं एक कार्यशाला का नेतृत्व कर रही थी, जब मैं ''महिलाएँ कहाँ पर स्वयं की देखभाल के संबंध में खुद को फँसा हुआ महसूस करती हैं'', पर अपने वक्तव्य को समाप्त कर चर्चा के लिए लोगों की ओर से उठाए गए प्रश्नों का उत्तर देने के लिए रुकी तो एक महिला, जिसकी उम्र 45 वर्ष के आस-पास थी, ने अचानक ही माइक्रोफोन को अपने पास खींच लिया और अपने ड्रामे से भरे जीवन के बारे में बताने लगी। ऐसा प्रतीत हो रहा था, हर बार जब वह पलटती है, तो कोई-न-कोई संकट उसके जीवन में प्रकट हो जाता था। उसने हाल ही में जिस संकट के बारे में बताया वह उसके काम से संबंधित था, उस पर अपने सहकर्मी को तंग करने का गलत इल्जाम लगा था और वह अपनी नौकरी जाने के डर से भी परेशान थी।

जैसे ही उसने अपनी परिस्थिति के बारे में विस्तार से बताना आरंभ किया, मैं उसकी दुर्दशा पर अपनी सहानुभूति दिखाने में सक्षम हो गई—उसके बारे में जानने के बाद, मैं यह कह सकती थी कि वह अपनी ऊर्जा को अपनी समस्या के समाधान की ओर लगाने के बजाय अपनी समस्या पर अधिक केंद्रित कर रही थी, इसलिए मैंने उसे रोका और उसको सुझाव दिया कि वह कुछ अलग तरीके अपनाएँ। वह अपनी भाषा अथवा बोलने के तरीके बदलकर अपने आस-पास की चीजों को बदलने का प्रयास क्यों नहीं करती? मैंने उसे सुझाया। उदाहरण के लिए, तुम इस प्रकार के स्वीकृति कथन के साथ शुरुआत कर सकती हो, मैं इस समस्या के शांतिपूर्ण समाधान को अपने समक्ष देख रही हूँ, मेरे कार्यस्थल पर जो असहज परिस्थितियाँ बनी हुई हैं, वे शीघ्र ही सुलझ जाएँगी और हर कोई मेरे पक्ष में आए परिणामों से सहमत होगा अथवा तुम इसे भी आजमा सकती हो, ''मैंने अपने जीवन से सभी प्रकार की ड्रामेबाजी को निकाल दिया है और अब मुझे अपने जीवन में शांति से ऊर्जा प्राप्त हो रही है।'' ''संभवतः मैं ऐसा नहीं कर पाऊँगी,'' उसने अपनी आवाज में चिड़चिड़ाहट को लाते हुए कहा, ''मेरे सहकर्मी मूर्ख हैं और वह सत्य नहीं बोल रही हैं।''

उसके पश्चात् काफी समय तक हम दोनों अहं का खेल खेलते रहे, मैं यह कोशिश करती रही कि वह उसके मन में बैठे डर को दूर करने के लिए मार्ग तलाशे, जिससे कि वह अपनी परिस्थिति को नए दृष्टिकोण से देखे, और वह इस प्रयास में लगी रही कि किस प्रकार से मुझे इस बात का विश्वास दिला सके कि यह रास्ता उसके लिए किस प्रकार से कारगर नहीं हो सकता। मैं इस कवायद से भलीभाँति परिचित थी। इस महिला को अपने ड्रामे से ही ऊर्जा मिल रही थी और मैं पहले ही बहुत सारा समय इस प्रयास में व्यतीत कर चुकी थी कि वह अपनी सोच को बदलें। लेकिन मैं उसका खेल समझ चुकी थी, मैं जानती थी कि मुझे उसे इस बात के लिए अनुमति देनी होगी कि वह अपना ड्रामा तब तक जारी रखें, जब तक वह अपने दृष्टिकोण को बदलने के लिए तैयार न हो। मैंने शालीनता से उसके आगे झुकने में ही समझदारी समझी और अगले प्रश्न की ओर मुड़ गई।

लुइस ने विस्तार से समझाते हुए कहा, ''यही होता है, जब लोग बदलने के लिए तैयार नहीं होते। आप केवल लोगों को सुझाव दे सकते हैं कि किस प्रकार वे अपने विकास में अपना योगदान दें, लेकिन अंतत: उन्हें स्वयं में अपने लिए काम करने की इच्छा जगाने की आवश्यकता है। हमें लोगों को यह सोचने से रोकने की आवश्यकता है कि जो वे करना चाहते हैं, उसे वे नहीं कर सकते अथवा जो वे जो बनना चाहते हैं, वे नहीं बन सकते। मैं हमेशा कहती हूँ कि मैं कोई विक्रेता नहीं हूँ। मैं यहाँ पर जीवन को जीने के तरीकों को बेचने के लिए नहीं आई हूँ। मैं एक शिक्षक हूँ। यदि आप मेरे पास आकर सीखना चाहते हैं तो मुझे आपको सिखाने में खुशी मिलेगी—लेकिन मैं आपको अपनी सोच को बदलने के लिए बाध्य नहीं करनेवाली। यह आपका ही विशेषाधिकार है। आप जिस पर भी चाहें, विश्वास कर सकते हैं, आपको पूरी स्वतंत्रता है और यदि आप इस दिशा में कोई कदम उठाना चाहते हैं और इसकी खोज करना चाहते हैं तो यह ठीक है, लेकिन यदि आप ऐसा नहीं करना चाहते हैं, तो आप जो करना चाहते हैं, करें।

हम सभी अपने ज्ञान-बोध से बनाए गए नियमों के दायरे में रहते हैं, इसलिए कोई भी समस्या व्यक्ति के उस ज्ञान-बोध के स्तर से ही संबंधित होती है। आपका ज्ञान-बोध परिस्थिति को बदल नहीं सकता; ज्ञान-बोध को बदलने की आवश्यकता है। आपकी कार्यशाला में जो महिला थी, वह अपने जीवन में ड्रामे को तब तक जारी रखेगी, जब तक उसे इस बात का आभास नहीं हो जाता कि इस प्रकार वह केवल इन परिस्थितियों को प्रभावित कर रही है। यहाँ पर वे नहीं बल्कि हम अपनी दुनिया में इसका निर्माण कर रहे हैं। यह सब उसके अपने विचार और विश्वास हैं, जो समस्या बढ़ाकर उसे और अधिक जटिल बना रहे हैं।

कितनी शर्म की बात है, जब लोग स्वीकृतियों की अनदेखी करते हैं, अथवा यह निश्चय करते हैं कि हम जिस तरह की चीजों को करने के लिए कह रहे हैं, वह मूर्खतापूर्ण अथवा उस कार्य को करना उन्हें असंभव प्रतीत होता है, वे केवल एक ही समस्या को बार-बार अनुभव करते रहते हैं। वे काम करते हैं। उनको केवल लगातार उसका उपयोग करने की आवश्यकता होती है।

हमारे विचार प्रत्यक्ष तौर पर हमारे जीवन के अनुभवों को प्रभावित करते हैं। इस प्रकार से हम जीवन में जो कुछ भी हो रहा है, उसमें अपना योगदान दे रहे हैं। यदि हम अपने आपको किसी समस्या से घिरे हुए पाते हैं तो हमें एक ऐसी नई आदत अपनाने की आवश्यकता है, जो हमारे विचारों और ऊर्जा को उपयोगी रूप से इस्तेमाल करें। स्वीकृति के कथन हमारी नई दिशा में ध्यान केंद्रित करने में सहायता करते हैं, जिससे कि हम बेहतर परिणाम की ओर अपना ध्यान केंद्रित कर सकें।

और यहाँ पर मूल तत्त्व यह है कि हमें अपने आपको उस क्षण के ड्रामा में सम्मिलित करने के बजाय जितना शीघ्र हो सके, उससे बाहर निकालने की चेष्टा करनी चाहिए। लुइस ने टिप्पणी देते हुए कहा, ''याद रखो कि हमारे लिए इन सबको रोकना आवश्यक है, अपने आपसे कहें, ओह, देखो मैं अपने साथ क्या कर रहा/रही हूँ। यह किसी दूसरे व्यक्ति के बारे में नहीं है। यह मेरे बारे में है। अब मैं अपनी ऊर्जा अन्यत्र लगाने के लिए क्या कर सकता हूँ? हालाँकि ऐसा संभव है कि दूसरा व्यक्ति हमारे साथ अथवा इन परिस्थितियों के लिए कुछ कर रहा है और हमें इसपर नियंत्रण करना है कि किस प्रकार से प्रतिक्रिया और इसका उत्तर दिया जाए। हमें इस बात का हमेशा ध्यान रखने की आवश्यकता है कि जीवन का लक्ष्य हमारे लिए जितना संभव हो, अच्छा महसूस करना है। कार्यशाला में इस महिला से बात करते हुए, अंतत: मैंने उस महिला को उसके अपने चुने हुए मार्ग पर चलने के लिए छोड़ दिया। लेकिन मैंने लुइस से पूछा, उस स्थिति में आप क्या करेंगी, जब कोई व्यक्ति किसी ऐसे दूसरे व्यक्ति से गहराई से प्यार करता है, जो अपने आपको बदलने के लिए तैयार नहीं है? उदाहरण के लिए, ऐसी परिस्थिति का सामना संभवत: किसी व्यक्ति को अपने उम्रदराज माता-पिता की देखभाल करते हुए करना होता है,

जो हमेशा नकारात्मक विचारों से घिरे रहते हैं अथवा अपने उस जीवन साथी का खयाल करते हुए करना पड़ता है, जो आत्मज्ञान के सही मार्ग पर नहीं चल रहा होता। इस स्थिति में शांति प्राप्त करने के लिए आप कौन से मार्ग का सुझाव देंगी।

''बहुत साल पहले, जब मैं उन लोगों के साथ काम कर रही थी, जो एड्स की बीमारी से जूझ रहे थे, मैंने देखा कि उनमें से बहुत सारे लोग ऐसे थे, जिनको उनके माता-पिता ने छोड़ दिया था। उनके माता-पिता द्वारा उनका उसी क्षण पूरी तरह से परित्याग कर दिया गया था, जिस क्षण उनको इस बात का पता चला कि उनकी संतान समलैंगिक है, उनका संबंध अपने परिवार से पूरी तरह से टूट गया। बहुत से लोगों ने केवल यह सोचकर ऐसा किया, उनके पड़ोसी और समाज के लोग उनके इस बच्चे के बारे में सुनेंगे तो क्या सोचेंगे।

मेरे कार्यस्थल पर जिस व्यक्ति के साथ ऐसा हुआ था, जब मैं उस व्यक्ति के साथ काम कर रही थी तो मैंने उससे उस कथन को दोहराने के लिए कहा, जिसके बारे में मैं पहले बात कर चुकी हूँ—मेरे अपने परिवार में सबके साथ बहुत अच्छे और मधुर संबंध हैं, विशेषरूप से मेरी माँ के साथ (यह वह व्यक्ति था, जिसने सबसे अधिक कष्ट झेला था)।

मैंने उसे सुझाया कि वह सारे दिन इस कथन को कई बार दोहराएँ। जब भी उसको उस व्यक्ति का खयाल आए, जिसके साथ उसके संबंध खराब हैं, उसे इस कथन को दोहराने की आवश्यकता होगी। अब तक ऐसी अपेक्षा शायद ही किसी व्यक्ति से की गई हो कि अपने परिवार द्वारा छोड़े जाने पर वे इस प्रकार का अभ्यास अपने जीवन का हिस्सा बनाएँ। लेकिन बिना किसी शक के, इस कथन का लगातार उपयोग करने के तीन से छह माह के भीतर, एक माँ अपने बेटे से मिलने के लिए तैयार हो गई।''

''आप मजाक कर रही हैं?'' मैंने लुइस से पूछा, हम दोनों ही आश्चर्य से एक-दूसरे को देखने लगे और आगे बढ़े।

''हाँ'', लुइस उस क्षण को एक बार फिर याद करने के लिए रुकी और मैंने देखा कि उनकी आँखों से आँसू छलक आए थे और जब उस माँ ने अपने बेटे के लिए प्यार जाहिर किया तो हम सब लोगों ने भरपूर तालियों के साथ उनका स्वागत किया। यह हम सबके लिए बहुत बड़ी बात थी। उस व्यक्ति के लिए यह किसी भी इलाज से अधिक कारगर सिद्ध हुआ। एक पिता के लिए बदलती परिस्थितियों में अपने पुत्र को स्वीकार करना थोड़ा कठिन होता है, लेकिन माँ अपनी संतान के लिए हमेशा मौजूद होती है और इस माँ ने भी यह पाया कि उसका यह समलैंगिक पुत्र उससे बहुत अधिक प्यार करता है।

तो यह कहा जा सकता है कि ऐसा सोचना पागलपन नहीं है कि इतनी कठिन परिस्थिति में भी इस प्रकार के सकारात्मकता से भरे कथनों का उपयोग करने से कुछ हो सकता है। यह किस तरह संभव है? यह किसी दूसरे व्यक्ति के व्यवहार को किस प्रकार से प्रभावित कर सकते हैं? मैं नहीं जानती। यह टेलीपैथी की प्रक्रिया की भाँति कार्य कर रहा था और उस व्यक्ति के अपने परिवार के बारे में खराब विचार होने के बावजूद उसके परिवार और उसके बीच एक ऐसी कड़ी जुड़ने लगी, जिससे उनके बीच मधुर संबंध स्थापित हो पाए। मैं यह नहीं जानती कि यह सब कैसे संभव हुआ। शायद यही जीवन का रहस्य है।''

मैंने सुझाव दिया कि, मेरे विचार से अन्य लोगों के साथ मधुर संबंध स्थापित करने के लिए कथनों का प्रयोग कई प्रकार से किया जा सकता है और लुइस ने भी मेरे इस विचार में अपनी सहमति दी। जब आप इस प्रकार के सकारात्मक कथनों के अभ्यस्त हो जाते हैं कि आपके अपने बॉस, अपने पड़ोसी, अपने सहकर्मी अथवा परिवार में किसी विरक्त सदस्य के साथ मधुर संबंध हैं, तो यह धीरे-धीरे अपना प्रभाव दिखाने लगते हैं। उन्होंने कहा, समस्या की उपेक्षा कर और जो आप चाहते हैं, उसके बारे में बात कर, आप जो चाहते हैं, उसे पा सकते हैं।''

तो अब आप इस बात पर अपना ध्यान और अधिक केंद्रित न करें कि मेरी माँ का व्यवहार मेरे प्रति अच्छा नहीं है। आपको उसके बारे में बार-बार सोचकर परेशान होना नहीं चाहते, क्योंकि इसका मतलब यह होगा आप उस समस्या को और बल प्रदान कर रहे हैं, इसके बजाय आपको अपने लक्ष्य पर अपना ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है। हम तो ऐसा भी नहीं कह रहे कि उनको भी इसी प्रकार का ही व्यवहार करना होगा। हम तो यह कह रहे हैं कि तुम्हारे अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य—जिसमें तुम्हारी माँ भी शामिल है, के साथ संबंध बहुत ही अच्छे होंगे—और फिर तुम जीवन को यह तय करने देना कि किस प्रकार से तुम्हारी सोच को वास्तविकता का रूप प्रदान किया जाना है। तुम्हें केवल इतना करना है कि जब भी तुम्हें उस व्यक्ति अथवा समस्या का खयाल आए, तो तुम इन सकारात्मक कथनों को दोहराओ। तुम्हारे आपसी संबंध जितने अधिक खराब होंगे, उतना ही अधिक तुम्हें इन कथनों को दोहराने की आवश्यकता है।

जब इस प्रकार की घटनाएँ हमारे जीवन में घटती हैं—हम अपने परिवार में किसी सदस्य के साथ अपने बिगड़े संबधों से परेशान होते हैं अथवा किसी अनापेक्षित खबर जैसे किसी बड़ी बीमारी के होने की पुष्टि या फिर नौकरी के चले जाने के डर से अकेला महसूस करते हैं तो वह कौन सा तरीका है, जिससे हम शीघ्रता से वापस सकारात्मकता के पथ पर आ सकते हैं?

''सबसे पहले तो आपको उस स्थिति में अपनी सबसे पहली प्रतिक्रिया को प्राकृतिक तौर पर बाहर आने देने की आवश्यकता है। आपके लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि आप उस समय जो भी महसूस कर रहे हैं, उन भावों को बाहर आने दें। जब मैं कथनों का उपयोग करने की बात करती हूँ तो इसका यह तात्पर्य कतई नहीं है कि मैं आपको अपनी भावनाओं की उपेक्षा करने के लिए कह रही हूँ।''

मैंने ध्यान देते हुए कहा कि यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण बिंदु है, आम तौर पर मैंने लोगों को इन कथनों का उपयोग सत्य से बचने या उसकी उपेक्षा के तौर पर करते पाया है, वे अपने दिमाग की बात मानकर अपनी भावनाओं को कुचलने की चेष्टा करते हैं, लेकिन जब भी कोई अपने दिल पर अपने दिमाग का शासन चलने देता है, वह अपना नुकसान स्वयं करता है। भावनाएँ वास्तव में बहुत ही मूल्यवान जानकारी प्रदान करती हैं।

''आप अपनी नौकरी से बहुत खुश हैं'', यह कथन आपके लिए यह बात मानने में सहायक होता है कि मैं अपने कार्यस्थल पर शांत और स्थिर रहता/रहती हूँ। लेकिन यह इस बात का भी संकेत है कि आपको अब और अधिक प्रोजेक्ट लेकर अपने आप पर अधिक बोझ नहीं डालना चाहिए अथवा यदि आप अपनी शादी में अकेलापन महसूस कर रहे हैं तो आप मधुर संबंधों से जुड़े विचार का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन आपके लिए यह भी आवश्यक है कि आप अपने जीवनसाथी के साथ बैठकर बातें कर, यह जानने-समझने का प्रयास करें कि क्या गलत हो रहा है। जब आप पूरा ध्यान देते हैं तो भी आपकी भावनाएँ आपको इस बात का बोध करा देती हैं कि आपके जीवन में क्या सही है और क्या नहीं। उसके पश्चात् वे आपको बदलाव की दिशा की ओर मोड़ सकती हैं। अंतत: दिल और दिमाग का संतुलित मेल होता है, जो ऐसी कैमिस्ट्री तैयार करता है, जिससे आपकी स्वीकृतियों को मानने की शक्ति मिलती है।

एक बार जब आपको पता चल जाता है कि आपके जीवन में क्या हो रहा है और आप अपने आपको उस अहसास को महसूस करने का पूरा अवसर प्रदान करते हैं, तब आपके लिए यह समझना आवश्यक होता है कि आप जितना संभव हो शीघ्रता से, किस प्रकार से अपने आपको असहज मानसिक स्थिति से बाहर निकालें, लुइस ने कहा, ''यह समय यह याद रखने का है कि यह पल सृजन का सबसे महत्त्वपूर्ण क्षण है। यही क्षण इस पल में जो कुछ भी आप सोच रहे हैं, जिन विकल्पों का चुनाव कर रहे हैं, वे आपके भविष्य की सही दिशा को तय करेंगे। हमें वास्तविक तौर पर इस क्षण की महत्ता को समझने की आवश्यकता है।

इसलिए निराशावादी बनने के बजाय हमें जितना संभव हो सके, शीघ्रता से आशावादी बनने की आवश्यकता होती है?

नहीं! मैं इसे इस प्रकार से देखती हूँ कि आशा एक और तरह की बाधा है। यह कहना कि ''मैं आशा करता/करती हूँ,'' का वास्तव में अर्थ यह कहना है कि मुझे विश्वास नहीं है। यह उसी प्रकार से है कि अपनी इच्छा को भविष्य में कहीं दूर देखना और यह विश्वास करना कि संभवत: किसी दिन यह संभव हो। यह कोई सकारात्मक कथन नहीं है। आपको सकारात्मक वर्तमान पर केंद्रित स्वीकृति का अनुसरण करने की आवश्यकता है। और फिर आप आगे बढ़े।

आगे बढ़े?

तुम आगे बढ़ो। आपको रुकना नहीं है। आपको कष्ट नहीं झेलना है। यदि ऐसा संभव हो कि आप अपने सामने आई परिस्थिति के बारे में और कुछ भी कर सकते हैं, तो अवश्य करें, क्योंकि आपने अपने बीते हुए कल को पकड़कर रखा हुआ है और उन दिनों की यादों ने आपके मन मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से को अपने कब्जे में लिया हुआ है। इसलिए मैं यह कहूँगी कि हाँ, बेशक, सकारात्मकता से भरे कथनों को चुनें और उनका बार-बार उपयोग करें। एक या दो ऐसे कथनों को तलाशने की कोशिश करें, जिनको आप सहजता से ग्रहण कर सकते हैं और उनको बार-बार दोहराएँ और यदि आप आईने के सामने खड़े होकर इसका अभ्यास कर सकते हैं, तो इससे आपको बहुत अधिक मदद मिलेगी, क्योंकि इस प्रकार आप वास्तविक तौर पर अपने आपसे से जुड़ सकेंगे। जब भी आपके लिए संभव हो आईने में अपना प्रतिबिंब देखें और अपने आपसे से कहें, हम दोनों एक साथ इस परिस्थिति से गुजर रहे हैं। मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ। और मैं यहाँ पर सदा तुम्हारे साथ रहने के लिए हूँ।

लुइस के साथ मेरी बातचीत चल ही रही थी कि अचानक मेरा ध्यान घड़ी की ओर गया और मुझे याद आया कि मुझे एक जगह मीटिंग के लिए जाना है। मैं उस क्षण के जादू से बाहर आई और अपनी सीट से खड़ी हो गई और लुइस से उसी दिन उनके दो घंटे क्योंकि उनके दुनिया भर के चाहनेवाले उनके फोटो और हस्ताक्षर के लिए इंतजार कर रहे थे। बाद में मिलने की बात कहकर चलने को तैयार हो गई—लुइस भी उसके बाद अपनी फोटो और पुस्तकों पर हस्ताक्षर करने के काम को पूरा करने में जुट गई।

मैंने अपने नोट्स अपने थैले में डाले और लुइस की ओर अपने उस समय के अंतिम प्रश्न के साथ मुड़ी उन चीजों का क्या, जिनको हम नियंत्रित नहीं कर सकते, एक छोटी सी नकारात्मक घटना, जो हमारे विचारों के पट खोलकर हमें सारे दिन के लिए व्यस्त कर देती है? आप जानती हैं, बुरे इरादे से भेजा गया एक इ-मेल अथवा किसी ऐसे सहकर्मी द्वारा कसी गई फब्ती, जो हमसे ईर्ष्या करता/करती है—आप उस तरह की बाधाओं का सामना किस प्रकार करेंगी?

यह तो बहुत ही सरल है, उन्होंने सयानेपन से भरी मुसकान के साथ उत्तर दिया। मैं उन बातों के बारे में जानने की उत्सुक नहीं हूँ, जो मुझे उदास कर दें।

अगले कई पलों तक लुइस मुझे निहारती रही, उनकी टकटकी में ही उनका संदेश छुपा हुआ था। मैंने अपनी पलकों को नीचे करते हुए अपने फोन पर नजर डाली और रिकॉर्डर बंद कर दिया। कल्पना करें कि किसी और द्वारा योजनाबद्ध किए गए ड्रामे का हिस्सा आप अपने आपको न बनने दें।

हाँ, यही वह आदत है, जिसे समाप्त करना चाहिए।

❑

## —6—

# ज्ञान का सौंदर्य

यह टेंपा में नवंबर के गरम दिन हैं और लुइस ने अभी-अभी हे हाउस के 3000 से भी अधिक कर्मचारियों के स्वागत का संबोधन 'मैं यह कर सकता हूँ', सम्मेलन के दौरान किया है। कमरे में एक कोने में खड़े होकर मैंने देखा कि जैसे ही लुइस ने इस बात की घोषणा की कि वे अपनी उम्र के नब्बे के दशक में प्रवेश कर चुकी हैं और यह उनके जीवन के सबसे बेहतर समय में से एक है, वहाँ पर उपस्थित भारी भीड़ ने अपने प्यार का इजहार तालियों की गड़गड़ाहट से उठी हर्ष-ध्वनि के साथ किया तो मुझे उस क्षण वास्तव में प्रेरणा मिली।

अपने होटल की ओर बढ़ते हुए मार्ग में, मैंने लुइस को ध्यान से देखा, वे इस प्रकार मुख्य द्वार की ओर बढ़ रही थी, जैसे किसी मकसद को पूरा करने के लिए आगे बढ़ रही हों। उस समय लुइस ने फैशन और शिष्टता के उत्कृष्ट मिश्रण को दर्शाती फूलों के छापोंवाली सिलवटदार कमीज के साथ अपनी फिटिंगवाली पैंट पहनी हुई थी। लुइस के व्यक्तित्व में जवानी की ऊर्जा और प्रौढ़ता के अनुभव दोनों की ही सुंदरता समाई हुई थी।

जैसे ही हम होटल पहुँचे, हम दोनों लुइस के कमरे की ओर बढ़ चलें। अपने कमरे में पहुँचते ही उन्होंने जैसे ही बालकनी का दरवाजा खोला, मैंने अपनी त्वचा पर हलके हवा के झोंके के स्पर्श को महसूस किया और बैठने के लिए उपयुक्त स्थान खोजा। मैं कमरे के ठीक बीचोंबीच रखी कॉफी टेबल के पास रखी कुरसी पर पीछे टेक लगाकर, अपने दोनों पैरों को एक-दूसरे पर चढ़ाकर बैठ गई। यहाँ पर लिली, ट्यूलिप, सूरजमुखी, और रसबरी रंग के गुलाब के फूलों से सजावट की गई थी, ''यह फूल किसी ने मुझे उपहारस्वरूप भेंट किए हैं, उन्हें मेरी मदद की जरूरत थी'', लुइस ने मुझे बताया। ''इन फूलों को देखकर मुझे बहुत खुशी मिलती है।''

अपनी बात पूरी करते ही उन्होंने रसोईघर का रुख किया और हम दोनों के लिए एक-एक कप चाय बनाने में जुट गईं। जब वे चाय पत्ती के पैकेट को खोल रही थीं, उन्होंने मुझे अपने आई पैड—नवीनतम तकनीक का उपकरण, जिसका वे पूरे जोश के साथ आनंद ले रही थीं, के लिए खरीदे गए नए काले रंग के मखमली कवर को दिखाते हुए, उसे पाने की अपनी खुशी जाहिर की। मैंने महसूस किया कि 84 वर्ष की उम्र में भी, लुइस एक गंभीर विद्यार्थी की तरह हैं। मैं भी उनकी सीखने की ललक देखकर उनकी सराहना किए बिना नहीं रह सकी।

मैंने उपकरणों को अपने पास ही काम करने के लिए तैयार कर लिया और यह सोचकर आश्चर्यचकित हो गई कि 84 वर्ष की उम्र में भी झुर्रियों से भरी अपनी त्वचा के लिए उनकी सोच इतनी सहज और सकारात्मक किस प्रकार बनी हुई है, जिसकी मुझे 51 वर्ष की उम्र में ही सीखने की आवश्यकता है। मैंने उनसे पूछा कि वे किस प्रकार अपनी इस उम्र में भी इतनी अच्छी दिखती और महसूस करती हैं—उनकी इस खूबसूरती का क्या राज है?

निस्संकोच मेरे विचार में ऐसा अपने आपको को प्यार करने, अपने शरीर को प्यार करने और उम्र की बढ़ती प्रक्रिया को शांत मन से स्वीकार करने से संभव हो जाता है, उन्होंने उत्तर देते हुए कहा। जब तक आप अपने आपको सबसे पहले प्यार करना नहीं आरंभ करते, तब तक आप जीवन में कुछ भी अच्छा नहीं कर सकते। जब आप खुद से प्यार करते हैं, आप अपने शरीर की देखभाल करते हैं और आप इसकी भी परवाह करते हैं कि जो आप अपने शरीर को भोजन आदि के तौर पर दे रहे हैं, वह सब उसके लिए उचित हो। आप उन विचारों की भी परवाह करते हैं, जिनको आप अपने मन मस्तिष्क में जगह देते हैं।

तो यदि हम सतत रूप से अभ्यास करने के लिए प्रत्यनशील रहते हैं, जिसके बारे में हम इस पुस्तक में पहले भी बात कर चुके हैं, तो हमारे लिए बढ़ती उम्र के साथ सामंजस्य बनाए रखना सरल हो जाएगा?

हाँ, मेरे लिए जीवन बहुत ही आसान हो गया, क्योंकि मैंने यह सीख लिया कि अपने अनुभवों को किस प्रकार योजनाबद्ध करना है। मेरी सकारात्मक सोच से परिपूर्ण कथन सदैव मेरे आगे-आगे चलते हैं और मेरे मार्ग की कठिनाइयों को हटाकर, उसे सरल बना देते हैं। मैं भविष्य में जो कुछ भी अनुभव करना चाहती हूँ, उस पर मैं पहले से ही विचार कर लेती हूँ। उदाहरण के लिए, आज के दिन मुझे दिन भर में तीन जरूरी काम निपटाने हैं, इसलिए मेरा सकारात्मक कथन यह है कि आज का यह दिन एक सुहावना दिन है और आज प्राप्त होनेवाला प्रत्येक अनुभव आनंद व रोमांचपूर्ण होगा।

जैसे ही मैंने तीन अलग-अलग दुकानों में प्रवेश किया, मेरी मुलाकात बहुत अच्छा बर्ताव करने वाले विक्रेताओं से हुई, जिन्होंने मेरे साथ मित्रवत् तरीके से बातचीत की। एक क्लर्क के साथ तो मैं एक बेवकूफी से भरी छोटी सी बात को लेकर दिल खोलकर हँसी भी। अपितु इनमें से प्रत्येक अनुभव मेरे जीवन का बहुत ही छोटा सा हिस्सा हैं, लेकिन इनसे मुझे खुशी से भरा रोमांच तो प्राप्त हुआ है। बढ़ती उम्र की खूबसूरती इसमें है कि आप साधारण सी परिस्थितियों में भी खुशी की तलाश करना सीख जाएँ। जब हम अपने जीवन को पूरे आनंद के साथ जीते हैं तो हम जीवन में घटनेवाली छोटी-छोटी घटनाओं को भी अद्भुत, अच्छा और महत्त्वपूर्ण बना देते हैं।

मैंने देखा है कि जैसे-जैसे हमारी आयु बढ़ती जाती है और हम अपने दोस्तों अथवा परिवार के किसी सदस्य अथवा रिश्तेदार को खो देते हैं तो ऐसा प्रतीत होता है कि हम दूसरों के साथ अपने संबंधों को अत्यधिक मूल्यवान मानने लगते हैं, और लुइस जिस प्रकार के संबंध के बारे में बात कर रही थी, वह सब रोजमर्रा के जीवन की विभिन्न परिस्थितियों से जुड़े हुए भी हो सकते हैं।

हम इसे अथवा यह हमारे लिए परिस्थितियों को और अधिक दु:खद बना सकता है। हो सकता है कि हम किसी अपने को खोने की परिस्थिति में जीवन को अपने लिए अधिक-से-अधिक दु:खदायी बना लें अथवा ऐसा भी संभव है कि हम किसी नए व्यक्ति को अपने जीवन में एक नया स्थान देकर उस खालीपन को भर दें।

मैं लुइस को जितना अधिक समझती गई, उतने ही गहरे स्तर पर मैं उनकी इस बात के लिए सराहना भी करने लगी कि किस प्रकार वे जीवन में आरंभ से ही अच्छे विचार अपनाने की आदत का मूल्य जानती-समझती और अन्य लोगों को भी समझाती हैं। जब वे जीवन को जीने की अपनी पद्धति के बारे में बात करती हैं तो यह स्पष्ट हो जाता है कि उन्होंने अपने मन व मस्तिष्क को संतुलित करने के लिए बहुत अधिक मात्रा में अपने मूल्यवान समय और ऊर्जा को विनियोजित किया है। जिसका परिणाम यह है कि उनके इस निवेश ने उनको बढ़ती उम्र के प्रति पूर्ण रूप से सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान किया है। जीवन को किसी लक्ष्य व इच्छा के साथ जीने के बारे में उनकी सतर्कता उन्हें वर्ष-दर-वर्ष ऊँचा लाभांश दे रही है। जैसे ही मैं जीवन के प्रति उनकी प्रतिक्रिया की साक्षी बनी, मैं अपने आपको भी बार-बार यह याद दिलाती रही कि मुझे अपने अंदर भी इस आदत को पूरी गहराई तक समाहित कर लेना है।

''मुझे गलत मत समझो'', लुइस ने स्वीकृति के साथ कहा। मैंने भी बढ़ती उम्र के साथ उन सभी चुनौतियों— झुर्रियाँ, वजन बढ़ना, सख्ती और इस बात की टीस कि जवान पुरुष मेरी ओर लंबे समय तक देखना पसंद नहीं कर रहे, का सामना किया है, जैसा कि अधिकतर लोगों के साथ होता है। लेकिन उन बातों के बारे में चिंता कर अपने आपको दु:खी करने का कोई मतलब ही नहीं है, जिनको मैं बदल नहीं सकती। हम सभी को एक-न-एक दिन प्रौढ़ अवस्था का सामना करना है। मैंने केवल एक निर्णय लिया कि मैं अपनी पूरी तरह से देखभाल करूँगी और कुछ भी हो जाए, हर हाल में अपने आपसे प्यार करती रहूँगी।

मैं अच्छा और पौष्टिक भोजन ग्रहण करती हूँ। मैं ऐसा भोजन खाती हूँ, जो मेरे शरीर के लिए बहुत अच्छा हो, ऐसा खाना, जो मेरे शरीर को हर प्रकार से पुष्ट बनाए। मैं उस भोजन को बहुत कम अथवा न के बराबर ग्रहण करती हूँ, जो केवल स्वाद के लिए होता है, उससे मेरे शरीर को किसी प्रकार का पोषण नहीं मिलता। मैं आम तौर पर अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए माह में एक बार एक्यूपंचर और क्रॉनिओक्रेल पद्धतियों का लाभ भी उठाती हूँ और मैं पूरी कोशिश करती हूँ कि उन विचारों का ही चुनाव करूँ, जिनसे मुझे जितना अधिक संभव हो, खुशी मिले। यह एक बहुत बड़ा सबक है, जो मैं हमेशा दोहराती हूँ कि हमारी सोच ही या तो हमें अच्छा महसूस करवाती है अथवा बुरा। घटनाओं का हम पर उतना असर नहीं होता, जितना हमारे विचारों और सोच का होता है।''

''आपका मानना है कि चेहरे पर आई झुर्रियों में कोई बुरी बात नहीं है, अपितु उन झुर्रियों के बारे में आपके जो विचार हैं, बुराई उसमें है?''

''बिलकुल सही! झुर्रियाँ तो वहीं पर हैं, जहाँ पर वह थीं और वह सभी के चेहरे पर अपनी गति से उजागर होती हैं। आप अकेले ऐसे इनसान नहीं है, जिसके चेहरे पर झुर्रियाँ आई हैं। ऐसी किसी चीज के बारे में सोचकर अपने आपको नाखुश करना, मूर्खता है। हम जितना संभव हो सके, अपने जीवन के प्रत्येक चरण का आनंद उठाना चाहते हैं।''

''झुर्रियों के बारे में बात करें'', जैसा कि मैंने कहा, आइए शरीर के बारे में बात करते हैं। आपने कहा कि 84 साल की आयु में आपकी सफलता का राज अपने आपसे और अपने शरीर से प्यार करने में छुपा है, लेकिन क्या तब भी यह संभव होता, यदि एक महिला, जिसका वजन 50 पाउंड है, वह एक मोटी महिला है, और जब भी अपने आपको आईने में देखती हैं, तो नफरत से सिहर उठती हैं? उन परिस्थितियों में वह किस प्रकार से अपने आपको आईने में देखकर यह कह सकती हैं कि मैं तुमसे प्यार करती हूँ, जबकि वह जो कुछ भी देख रही हैं, वह उसको कतई पसंद नहीं है?

''हाँ यही तो हम सब करते हैं'', लुइस ने उत्तर दिया। ''जैसा कि मैंने पहले बताया है, मैं किसी एक समस्या पर काम करने में विश्वास नहीं करती। अपने शुरुआती दिनों में मैं लोगों की व्यक्तिगत समस्याओं पर काम करती थी, जैसे कि वजन कम करना। फिर मैंने एक दिन यह पाया कि यदि मैं लोगों को अपने आपसे प्यार करना सिखाऊँ तो मुझे उनकी इस प्रकार की व्यक्तिगत समस्याओं को दूर करने के लिए काम नहीं करना पड़ेगा। अपने आपसे प्यार करना सभी के लिए और सभी समस्याओं को दूर करने का मूल मंत्र हैं, और बहुत से लोगों के लिए इस बात को महसूस करना अथवा स्वीकार करना कठिन भी है—लेकिन यदि ऐसा हो तो उनके लिए जीवन बहुत सरल हो सकता है।

जिस महिला के बारे में तुम बात कर रही हो, उसको ऐसा लग सकता है कि उसकी समस्या मोटापा है, लेकिन उसकी समस्या यह नहीं है, उसकी समस्या स्वयं से नफरत करने की है। यदि हम उसकी समस्या को गहराई से समझें और उसको ऐसे सकारात्मक कथनों का निरंतर अभ्यास करने के लिए कहें, जो उसका उसके शरीर के साथ अच्छे संबंध विकसित करने में मदद करे, तो उसके लिए भी स्वयं से प्यार करने की प्रक्रिया आरंभ हो जाएगी।

एक पल रुकने के बाद वे आगे बोलीं, यह सत्य है कि आपको अपने इस अभ्यास के साथ-साथ अपने खान-पान को भी योजनाबद्ध कर नियंत्रित करना होगा। अब हममें से बहुत से लोग जानते हैं कि अधिक चीनी का सेवन व्यसनकारी होता है और यह शरीर के लिए अच्छा नहीं होता। अनाज और डेयरी उत्पाद भी बहुत से लोगों के लिए समस्या पैदा कर सकते हैं। हमें ऐसा भोजन ग्रहण करने की आवश्यकता है, जो हमारे शरीर को पोषण

प्रदान करें और हमारे मस्तिष्क को भी पुष्ट बनाए। हालाँकि इस स्थिति में सकारात्मक कथनों का सहारा लेकर उनको दोहराना बहुत अच्छा होगा, यदि आप कैफीन, बहुत अधिक मात्रा में चीनी का सेवन करने, जंक फूड खाने के आदी हैं, तो आपके लिए सकारात्मक कथनों पर अपना ध्यान केंद्रित करते हुए, अपने दिमाग को इन सबसे दूर करने का समय आ गया है। और इस विषय पर जानकारी प्राप्त करना अति आवश्यक है यदि आपका पालन-पोषण जंक फूड के आधार पर ही हुआ है तो फिर आपके लिए स्वास्थ्यवर्धक व पौष्टिक भोजन हमारे शरीर के लिए क्यों आवश्यक है। मैं पौष्टिक आहार प्रणाली के बारे में तब तक कुछ भी नहीं जानती थी, जब तक मुझे कैंसर नहीं हुआ था, इस बीमारी ने मुझे यह जानने व समझने हेतु अग्रसर किया कि मेरे शरीर की आवश्यकताएँ क्या हैं। आज भी जब स्वास्थ्य और उपचार की बात आती है तो मैं नवीनतम जानकारियों को एकत्र करने का प्रयास करती हूँ।

मैं बिना किसी संकोच के बढ़ती उम्र के साथ अपने शरीर की सही देखभाल के महत्त्व को सर्वोपरि स्थान देती हूँ। हममें से बहुत से लोगों की तरह, मैंने भी पौष्टिक आहार, व्यायाम अथवा अतिरिक्त साधनों के बारे में अपनी जानकारी बढ़ाने के लिए किताबों, वेबसाइट और अन्य अध्ययन सामग्री को पढ़कर अपने ज्ञान में इजाफा करने का प्रयत्न किया। हमारे समक्ष इस विषय पर अनगिनत जानकारियाँ उपलब्ध हैं, एक विषय पर तरह-तरह की जानकारी प्राप्त करके हम आसानी से उलझ सकते हैं। हमारा समाज बढ़ती उम्र में जवान बने रहने की जानकारियाँ उपलब्ध करवानेवाली पुस्तकों व उत्पादों, हेल्थ-क्लब का सदस्य बनने और आहार-प्रणाली कार्यक्रमों पर लाखों में धन व्यय करता है—वह स्वस्थ रहने के एक सही फॉर्मूले की तलाश में लगा रहता है फिर भी विडंबना यह है कि मोटापे की दर बढ़ती ही जा रही है और संपूर्ण रूप से हमारे स्वास्थ्य का स्तर गिरता ही जा रहा है।''

पिछले कई महीनों से, मैंने उन बातों पर पूरी तरह से अपना ध्यान केंद्रित किया है, जिनके बारे में लुइस बात कर रहीं हैं—सबसे पहले अपने आपसे और अपने शरीर से प्यार करना और उसके पश्चात् इस प्यार को यह अनुमति देना कि वह उस दिशा में अग्रसर हो, जहाँ पर मुझे व्यापक तौर पर उन विकल्पों में से चुनाव करना हो, जिनसे मेरे भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य को सहारा मिले। मैं यह सब सीख रही हूँ, मेरे लिए यह पहली बार में ही कारगर भी सिद्ध हुआ। जैसे-जैसे मैं अपने शरीर के साथ गहरा संबंध जोड़ती गई, वैसे-वैसे मैं स्वाभाविक तौर से सही खान-पान, सही प्रकार के व्यायाम, सही प्रकार से अपनी देखभाल करने और सही स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध करवानेवाले विकल्पों की ओर आकर्षित होती चली गई। हाँ, अब मैं यह भलीभाँति जानती हूँ कि इन सबका आरंभ स्वयं को प्यार करने से ही हुआ।

''अपने शरीर को ठीक प्रकार से पोषण प्रदान करके स्वयं की देखभाल करने की दिशा में महत्त्वपूर्ण कदम बढ़ाया जाता है'', लुइस ने आगे बोलते हुए कहा, ''विशेष रूप से तब, जब आपकी उम्र बढ़ रही हो। जैसे-जैसे हम प्रौढ़ अवस्था की ओर बढ़ने लगते हैं, यह हमारे शरीर में प्राकृतिक रूप से होनेवाले सभी बदलावों को शरीर द्वारा सहज रूप में अपनाए जाने में मदद करता है। उदाहरण के लिए यदि आप रजोनिवृत्ति (मासिक धर्म के बंद होने की प्रक्रिया) की प्रक्रिया से गुजर रहीं हैं और आप अपने शरीर को ठीक प्रकार से पौष्टिक आहार प्रदान नहीं कर रहीं है तो आपके लिए यह समय तकलीफदेह होनेवाला है। ऐसी अवस्था में प्रोटीन के सही स्त्रोतों और ढेर सारी सब्जियों (अगर संभव हो तो ऑर्गेनिक) का सेवन करने के साथ-साथ सकारात्मक कथनों को भी अपनाएँ जैसे—यह मेरे जीवन का आरामदेह और सरल समय है, मुझे यह देखकर बहुत खुशी हो रही है कि मेरा शरीर कितनी आसानी से रजोनिवृत्ति के कारण होनेवाले बदलावों को अपना रहा है अथवा मैंने रात चैन की नींद सोकर गुजारी है, इसका मेरे शरीर पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ेगा।

और आप ऐसी महिलाओं व पुरुषों के लिए कौन से कथनों का सुझाव देंगी, जो स्वयं को आईना देखकर खुशी महसूस नहीं करते, जो अपने आपसे नफरत करते हैं, जबकि उनको अपने आपसे प्यार करना चाहिए?

इस समस्या से ग्रस्त लोग अपने आपको इस प्रकार के संदेश देकर शुरुआत कर सकते हैं—

मेरा शरीर मेरा बहुत अच्छा मित्र है,
हम दोनों ने साथ मिलकर बहुत अच्छा
जीवन व्यतीत किया है।
मैं अपने शरीर द्वारा दिए गए सभी संदेशों को सुनता/सुनती हूँ और
उनसे संबंधित उचित कदम भी उठाता/उठाती हूँ।
मैं इस बात को समझने के लिए पूरा समय देता/देती हूँ कि
मेरा शरीर किस प्रकार से कार्य करता है और
अनुकूल स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए मुझे अपने
शरीर को किस प्रकार का पोषण प्रदान करने की आवश्यकता है।
जितना अधिक मैं अपने शरीर से प्यार करूँगा/करूँगी, उतना
ही अधिक स्वस्थ महसूस करूँगा/करूँगी।

इस प्रकार के कथन की शुरुआत करने में आपकी सहायता करेंगे और यदि आप सचमुच में अपने शरीर से और अधिक गहराई से मधुर संबंध स्थापित करना चाहते हैं तो आपको प्रतिदिन आईने में अपना अक्स देखने और उससे एक घनिष्ठ मित्र की भाँति बात करने की आदत डालनी होगी। आप उस समय अपने आपसे इस प्रकार की बातें करें—

कैसे हो मेरे शरीर, इतना स्वस्थ बने रहने के लिए तुम्हारा धन्यवाद!
आज तुम बहुत अच्छे लग रहो।
यह मेरे लिए खुशी की बात है कि
इतना स्वस्थ बने रहने के लिए
तुम्हें भरपूर प्यार करूँ।
तुम्हारी आँखें बहुत खुबसूरत हैं।
मुझे तुम्हारी सुडौल काया से प्यार है।
मैं तुम्हारे प्रत्येक कण को प्यार करता/करती हूँ।
प्रिय मैं तुमसे बहुत प्यार करता/करती हूँ।''

मैंने अपने अनुभवों से यह सीखा कि अपने शरीर से इस प्रकार बात करने से मुझे उन कठोर शब्दों से स्वयं को होनेवाली हानि से बचाने में सहायता मिलेगी, जो निर्दयतापूर्वक आपको परखने के बाद आपके कानों में पड़ते हैं। पिछले कई वर्षों से मैं लुइस द्वारा लिखी गई किताबों में अपने शरीर को प्यार करने के बारे में सकारात्मक कथनों को पढ़ती आ रही हूँ, लेकिन जब मैंने पहली बार उनको इन कथनों का उपयोग करने के बारे में बात करते हुए सुना तो मैं उनकी आवाज में जोश व आत्मीयता देखकर उनसे और भी अधिक प्रभावित हुई। वे केवल शब्दों को दोहरा नहीं रही थीं, वे ऐसे लहजे और विभक्तियों का भी प्रयोग कर रही थीं, जिससे यह स्पष्ट होता जा रहा था कि हमें अपने आपसे एक दयालु और प्यारे दोस्त की भाँति बातें करनी चाहिए।

जब मैंने यह अभ्यास अपने आप पर आरंभ किया था तो मेरे शरीर के साथ मेरे संबंधों में नाटकीय रूप से बदलाव आया। मैं उन शब्दों की आत्मा को महसूस कर सकती थी, जो मेरे मन में अपने लिए जगह बना चुके थे। प्रतिदिन

जब भी मैं आईने में देखती और अपने आपसे नरमी से बातें करती, मुझे महसूस होता कि अपने आपको परखने का जो कठोर और कर्कश पहलू है, वह धीरे-धीरे दूर होता जा रहा है। मैं वास्तविक तौर पर यह महसूस कर पा रही थी कि मेरा शरीर मुझे परेशानियों से घेर देनेवाले शत्रु के बजाय एक प्रिय मित्र बन गया है। इस बदलाव को अपने जीवन में उतारने का केवल एक मंत्र था कि इस प्रक्रिया को निरंतर जारी रखा गया।

''हाँ, हाँ, हाँ'', लुइस ने भी इस बात की पुष्टि करते हुए कहा। ''यह सब केवल अभ्यास करने से ही संभव हो पाता है। ऐसा कथन चुनें जो आपको सबसे अधिक आरामदेह लगता है और वहाँ से शुरुआत कर दें। इस बात को जानें कि आपके कथन आपके लिए नई परिस्थितियों और दशाओं का निर्माण कर रहे हैं और यह आदतें आगे चलकर आपके जीवन को बदलनेवाली हैं। यदि हम ऐसी आदतों को विकसित कर सकते हैं, जो हमें पतन के रसातल में पहुँचा सकती हैं तो हम ऐसी आदतें डाल सकते हैं, जो हमारे जीवन का विकास कर उसे सफलता की चरम सीमा तक पहुँचा दें।

तो बात वहीं है जो हम इस पुस्तक के आरंभ से लेकर अंत तक कहते आ रहे हैं, मजबूत कदमों को उठाने की शुरुआत छोटे-छोटे कदमों से करनी होती है, इसका आरंभ हमारे विचारों में आए बदलाव से होता है और आवश्यकता इस बात की भी है कि हम इसका निरंतर अभ्यास करते रहें।

हाँ। जैसे-जैसे आप ऐसा करते हैं, आपके लिए केवल एक बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है, जो आपको यह दिखाए कि यह अभ्यास आपके लिए असर दिखा रहा है—एक ऐसा साक्ष्य, जिससे यह पता चले कि आपका आत्मबोध स्थानांतरित हो रहा है। उसके पश्चात् आप उस सफलता पर अपना ध्यान केंद्रित करें, जो आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

''शेरल, तुमने अपने लिए यह किया है। तुमने कुछ ऐसा किया है, जो पहले-पहल तुम्हें मूर्खतापूर्ण लगा होगा, उदाहरण के लिए—आईने के साथ बातें करना- लेकिन फिर तुम्हें उसके अच्छे परिणाम प्राप्त होने लगे। तुमने अपनी पिछली पुस्तक में भी इस अनुभव के बारे में लिखा है और जबसे हमने एक साथ काम करना आरंभ किया है, मैंने देखा कि यह अनुभव तुम्हें एक बार फिर प्राप्त हुआ। पिलेट इसका एक अच्छा उदाहरण है।''

लुइस सही हैं। शुरुआती दौर की एक मुलाकात के दौरान, उन्होंने मुझे अपने निजी पिलेट सत्रों में शामिल होने के लिए आमंत्रित किया था और चूँकि मैं इसके बारे में जानने के लिए उत्सुक थी, इसलिए मैं एक मौका लेने के लिए तैयार हो गई। एक ऐसे व्यक्ति की भाँति मैं भी अपने प्रतिदिन किए जानेवाले कार्यों से ऊब चुकी थी, जिसने आठ वर्षों से भी अधिक समय से अपने ऊपर बोझ लादा हुआ है, और कुछ नया करना चाहती थी। मुझे लुइस के साथ किए गए वे सत्र खूब पसंद आए, इसलिए वहाँ से लौटकर जब मैं वापस अपने घर आई, मैंने शिक्षक की तलाश की और उनसे सप्ताह में एक बारसीखना आरंभ कर दिया। थोड़े ही समय में मैंने पाया कि मेरा विकास हुआ है—मुझे अपनी उस ताकत का अहसास हुआ, जिसके होने का मुझे बिलकुल अंदाजा नहीं था और एक ऐसी आंतरिक शक्ति की अनुभूति भी हुई, जिसके आधार पर मैं अपने आपको कुछ और बड़ा व जीवंत महसूस करने लगी। यह कुछ ऐसे बाहरी संकेत थे, जिन्होंने मुझे यह बताया कि जो मैं कर रहीं हूँ, वह मेरे लिए कारगर साबित हो रहा है, लेकिन वह सफलता ही थी, जिसका अहसास मुझे आंतरिक तौर पर हुआ था और जिसने मुझे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

प्रत्येक बार जब मेरे अध्यापक ने मुझे आईने के समक्ष बिठाया, ताकि मैं अपना रूप देख सकूँ, मैंने अपने शरीर के सामने अपनी दिनचर्या से हटकर शांतिपूर्वक सकारात्मक कथनों को दोहराया—'मेरे प्रिय शरीर, मेरी आत्मा को सही, साकार रूप में बनाए रखने के लिए, मैं अपना पूरा प्यार तुम्हें देती हूँ, तुम एक बहुत ही खूबसूरत देह हो, आज भी बहुत ही लचीले वे स्वस्थ बने रहने के लिए धन्यवाद; मुझे तुम्हारी शक्ति और शोभा को निहारना बहुत

अच्छा लगता है। ऐसा नहीं है कि मैंने केवल अपनी बाहरी मांसपेशियों को ताकतवर व सुडौल बनाया है, अपितु मैंने अपनी महत्त्वपूर्ण आंतरिक मांसपेशियों का भी निर्माण किया है। आईने के साथ बात करने की मेरी दिनचर्या और अपने आपसे प्यार करने पर, अपना ध्यान केंद्रित करने की क्रिया ने मुझे कुछ ऐसा करने के लिए पे्ररित किया है, जिससे मुझे बहुत अच्छा महसूस हो और वह मेरे शरीर के लिए सही भी हो।

यह देखना बहुत ही दिलचस्प होगा कि तुम्हारे जीवन में पिलेट का प्रवेश कैसे हुआ?' लुइस ने मुझसे पूछा। यह बहुत ही सरल और सहज था। जब हम अपने शरीर से प्यार करने के विषय पर एक नई दिशा में सोचना आरंभ कर देते हैं और यह हमारे भीतर ही इधर-उधर विचरण करने लगता है तो आप इसे एक मौका देने के इच्छुक हो जाते हैं।

''मुझे लगता है कि अब मैं आपको अपने अनुभव के बारे में बताने के लिए तैयार हूँ'', मैंने मुसकराते हुए उनसे कहा, ''एक चीज जो हमें सबसे अधिक आकर्षित करती है, वह यह कि वास्तव में हमें क्या चाहिए और सही समय पर हमें किसकी आवश्यकता है। अब मैं पिलेट की कक्षाएँ सप्ताह में तीन बार लेती हूँ और इसके प्रत्येक क्षण का पूरा-पूरा आनंद उठाती हूँ!''

''सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि तुम कुछ नया सीखने के लिए तैयार हो'', लुइस ने कहा, ''तब भी जब तुम्हें उससे नफरत हो, मैं चाहती थी कि तुम इसे अनुभव करो—और उसके बाद यदि तुम यह कहती कि मुझे यह पसंद नहीं आया तो उसमें कोई बुरी बात नहीं होती। हमें नई चीजों को अनुभव करने के लिए तैयार रहना चाहिए, जिससे हमें यह पता चल सके कि हमारे शरीर के लिए क्या कारगर है। तुमने पहला कदम उठाकर शुरुआत की और फिर तुमने अगला कदम उठाया और फिर अगला। जब तुम इसके बारे में नहीं जानती थी और तुमने इसकी शुरुआत की तो तुम इससे तीन कदम दूर थीं और अब तुम यहाँ पर हो।'' उन्होंने अपनी अँगुलियों को टेबल पर थपथपाते हुए कहा। ''अब तुम अपने द्वारा उठाए गए छोटे-छोटे कदमों पर, उससे संपूर्ण तौर पर प्राप्त होनेवाले परिणाम की बजाय ध्यान केंद्रित करते हो तो आप पाते हो कि यह कारगर सिद्ध हो रहा है और आप अच्छा महसूस करते हों तथा आप इस क्रिया को जहाँ तक आप पहुँचना चाहते हो, वहाँ तक जाने के लिए आवश्यक चीजों को प्राप्त करने तक जारी रखते हो।

अपने आपको देखो शेरल। मैंने तुम्हें पिलेट आजमाने की सलाह दी और तुमने पाया कि तुम्हें यह बहुत पसंद है और अब तुम सप्ताह में तीन बार इसे करती हो। अथवा तुमने माइकल को तब अपना प्यार भेजा, जब तुम उससे गलत मोड़ पर गाड़ी मोड़ने के लिए बहस करनेवाली थी और उस समय स्वयं तुमने भी उस प्यार को महसूस किया। हम कुछ नया आजमाते हैं, हमें उसके परिणाम प्राप्त होते हैं, हम यह महसूस करते हैं कि हमारा दृष्टिकोण कुछ और बेहतर पाने के लिए बदल गया है और यह हमें अपने इस नए प्रयास को जारी रखने हेतु प्रेरित करता है। वास्तविक तौर पर इस बात से तब तक कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपने कहाँ से शुरुआत की, जब तक आपके अंदर शुरुआत करने की इच्छा नहीं पनपती। तुमने देखा होगा, बहुत सारे लोग कहते हैं—वह सब बकवास है। केवल बकवास। और जब आप ऐसा सोचते हैं कि वह सब बकवास है तो आप कुछ नहीं कर सकते।''

मैं लुइस के इस तथ्य पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित करने के लिए सराहना कर सकती थी कि हमारी नई, स्वयं से प्यार करने की आदत को विकसित करने के लिए क्या कारगर होगा और हमारे लिए कितने समय की आवश्यकता होगी। पहले मैं अकसर हताश हो जाती थी और हारा हुआ महसूस करती थी, क्योंकि मैं अपना सारा ध्यान अपनी पूरी यात्रा का आनंद उठाने के बजाय अंत में प्राप्त होनेवाले परिणाम पर केंद्रित करती थी। कई वर्ष पूर्व अपनी एक मित्र से बातचीत के दौरान—जो अस्सी बरस की आयु की विवेकशील महिला थी—उस समय मैं अपने वक्तव्य प्रस्तुत करने के व्यवसाय को विस्तार देने का प्रयास कर रही थी—मैंने अपने काम को लेकर अपनी

निराशा को उनके सामने जाहिर करते हुए कहा कि मैं जहाँ पर पहुँचना चाहती हूँ, वहाँ जाने में मुझे पता नहीं, कितना समय लगेगा। मैं अपने व्यवसाय को लगभग एक वर्ष की अवधि से स्थापित करने हेतु प्रयासरत् हूँ और अब तक के अपने विकास को लेकर बहुत ही हतोत्साहित हूँ, क्योंकि अभी तक मैंने एक पेज के वक्तव्य के लिए भी बुकिंग नहीं की है।

''अभी तुम बच्ची हो'', उन्होंने अपने सिर को हिलाते हुए कहा, ''तुम रातोंरात सफलता हासिल करना चाहती हो। अभी तुम्हारे साथ जो कुछ भी घटित हो रहा है, क्या वह तुम्हारे व्यापार में तुम्हारी विशेषज्ञता से आनंद प्राप्त करने हेतु काफी नहीं है? जब मैं बड़ी हो रही थी तो मैंने देखा था कि लोग उस सफलता को प्राप्त करने के लिए कई वर्षों का समय लगाते थे, जिस सफलता की कामना तुम कल ही प्राप्त करने की, कर रही हो और वे लोग वास्तव में अपनी आगे बढ़ने की उस धीमी गति से चल रही प्रक्रिया का पूरा आनंद उठाते थे। मेरी प्रिय दोस्त थोड़ा धीरे चलो। यह तुम्हारे सफर को और मजेदार बना देगा।''

मैंने अपने आपको पूरा आराम देने का प्रयास किया और इस सलाह को माना। यद्यपि, कुछ वर्षों के बाद फिर से वही परिस्थिति थी, अपने घर के रसोईघर में, मैं अपने पति से अपने कोचिंग व्यवसाय को स्थापित करने में लग रहे समय को लेकर शिकायत कर रही थी—एक नया व्यवसाय जिसे मैंने एक से डेढ़ वर्ष पूर्व ही आरंभ किया था।

लुइस का संदेश फिर से मेरे कानों में गूँजा और मैं अच्छी तरह जानती थी कि यह बहुत महत्त्वपूर्ण है। हमारी सभ्यता ही ऐसी है, जिसने हमारा पालन-पोषण ऐसे वातावरण में किया है कि हम अपना सारा ध्यान शीघ्र व अंतिम परिणामों पर केंद्रित करने को आधार बनाते हुए किया है—एक सप्ताह में दस पाउंड खोना अथवा सही फाइबरयुक्त अतिरिक्त दवाइयों द्वारा एक रात में ही पेट को बिलकुल अंदर कर लेना। हम बहुत बड़ी सफलता की आशा करते हैं, बड़ा बदलाव, शीघ्र ही बड़ा परिणाम।

हाँ, लुइस ने हामी भरते हुए कहा। ''बड़ा, बड़ा, बड़ा ..... और इस प्रक्रिया के दौरान बहुत सारी यातनाएँ। हम जो कुछ भी करते हैं उसका पूरा-पूरा आनंद उठाना चाहते हैं। तुम कुछ समय से प्लिट्स का अभ्यास कर रही हो—और, हाँ तुमने अपने वायदे को पूरा किया है, लेकिन इसके साथ यह भी महत्त्वपूर्ण है कि तुम्हें भी इसमें आनंद की प्राप्ति हुई। यह बहुत ही प्यारी और अच्छी बात है और तुम्हारे शरीर में बहुत सारे सकारात्मक बदलाव हो रहे हैं। हमें पहले से ज्ञात समस्या का उपचार करने पर अपना ध्यान केंद्रित करना, बंद करने की आवश्यकता है। इसके बजाय हमें अपना ध्यान उन छोटे सकारात्मक बदलावों पर केंद्रित करने की आवश्यकता है, जिनसे हमें पूरी प्रक्रिया के दौरान और उसके बाद खुशी प्राप्त हो। अपने आपसे प्यार करने, अपने शरीर को प्यार करने और सरलता से प्रौढ़ अवस्था की ओर बढ़ने और पहले से अधिक आनंदित होने का अर्थ यही है—छोटे, सकारात्मक बदलाव।''

बढ़ती उम्र को एक समस्या मानने के बारे में बात करते हुए, मैंने लुइस से कहा कि यदि हम इस विषय पर और अधिक बात कर सकते, तो अच्छा होता। मैं यह जानने के लिए लालायित हूँ कि जब लुइस को अपनी बढ़ती हुई उम्र का आभास हुआ, तो वे किस बात के बारे में चिंताग्रस्त थीं।

''हाँ, इन परिस्थितियों में कुछ लोग अपनी शारीरिक शक्ति कम होने आयु बढ़ने से बहुत अधिक चिंतित होते हैं। लेकिन वर्षों पूर्व, मैं अपनी मानसिक शक्ति को खोने के डर से परेशान थी। अवश्य ही, मुझमें बचपन से ही कुछ इस तरह के संदेशों का डर, मेरे मन में डाला गया होगा, जो मेरे मन में तब तक समाए हुए थे। उस बात को बीते हुए अब काफी समय व्यतीत हो चुका है और आज मेरे पास अपने मन को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त जानकारी, अच्छे विचारों और अच्छे पोषण के तौर-तरीके उपलब्ध है। यदि आपका खानपान ठीक नहीं है तो

आप अपने आपको प्रौढ़ अवस्था में तकलीफदेह स्थिति में देखने के लिए तैयार रहें। अब मेरी चिंता का केंद्र मेरी सेहत को खोने के बारे में होता है। यही कारण है कि मैं अपनी सेहत का बहुत अच्छी तरह से खयाल रखती हूँ।

जब हमारी उम्र बढ़ती है तो हम सभी को कई प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। जैसे ही मैं 50 की उम्र तक पहुँची, मैं भी आईने में अपने चेहरे को देखती और उदास हो जाती अथवा अपने चेहरे पर उभर आई नई झुर्री या त्वचा के ढीलेपन को लेकर परेशान हो जाती थी, लेकिन उस समय मुझे जिस बारे में सबसे अधिक चिंता होती थी, वह अपनी ऊर्जा को खोने को लेकर थी। मैं सदा से ऐसी महिला रही, जिसके पास बहुत सारी ऊर्जा थी, जिसे अपने लक्ष्यों को सफलतापूर्वक प्राप्त करने और अपने घर व कार्यालय में सभी कामों को समय पर पूरा करने में गर्व महसूस होता था। उन दिनों जैसे ही मेरा ध्यान इस ओर गया कि मेरी ऊर्जा में कमी होने लगी है, मैं अपनी बढ़ती उम्र के कारण अपने चेहरे की कांति को खोने लगी और चिंताग्रस्त रहने लगी। क्या यह मेरे सृजनात्मकता से भरे समय के अंत की शुरुआत थी? क्या मुझे अपने खान-पान में सुधार लाने हेतु और अपनी ऊर्जाशक्ति के स्तर को बनाए रखने के लिए व्यायाम पर पहले से अधिक मेहनत करनी होगी? अथवा मुझे इस सच्चाई के समक्ष आत्मसमर्पण करने की आवश्यकता है कि जैसे-जैसे हम प्रौढ़ता की दहलीज पर कदम रखते हैं, हमारे काम करने की गति कम होती जाती है?

पिछले वर्ष में ही, मुझे ऊर्जा शक्ति को एक नए दृष्टिकोण से समझने का अवसर प्रदान हुआ। हाँ, मुझे अपनी देखभाल ठीक प्रकार से करने की आवश्यकता है, लेकिन इसके साथ ही मुझे प्रौढ़ अवस्था की ओर से जो उपहार प्रदान किया गया है, उसको भी ग्रहण करना चाहिए—अपनी गति को धीमा करने की परिस्थितियों के अनुसार प्रतिक्रिया करने की कला को अपनाना, जिससे कि मैं अपनी ऊर्जा का उपयोग और अधिक सुविचारित तौर से कर सकूँ। मेरी आयु और अनुभव ने मुझे इसकी अनुमति प्रदान की है कि मैं अपनी मूल्यवान् ऊर्जा का व्यय सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता प्रदान कर सकूँ—मेरी अपनी देखभाल, अन्य लोगों के साथ मेरे महत्त्वपूर्ण संबंध, एकांत में रहने के लिए समय, जिसकी आवश्यकता मुझे आध्यात्मिक तौर पर पुनर्जीवित महसूस करने के लिए है और कुछ समय अपनी आत्मा की संतुष्टि हेतु सृजनात्मक अभिव्यक्ति के विभिन्न प्रकारों में भी व्यय करने के लिए है।

जीवन की व्यापक नीरसता अथवा लोग क्या सोचते हैं, पर चिंता करने से आपको रोकने के लिए यह समय-समय पर चेतानेवाली एक घड़ी की भाँति है। बढ़ती उम्र का आपको दिया गया यही वास्तविक उपहार है। यही वह सत्य है, जिससे जीवन की दिशा में प्रकट करने के प्रति मेरी रुचि बन गई थी- अपने पुराने प्रयासों, अनुवर्ती कार्यों, अपने आप संभव कर दिखाने के लिए जीवन को निर्देशित करने के बजाय, जो कुछ भी मेरे सामने उपस्थित हो रहा है, उस पर अपनी प्रतिक्रिया करना। हो सकता है कि अब मैं उतनी नौजवान नहीं लगती, जितनी दस वर्ष पूर्व थी, अब मेरी सुंदरता दूसरी तरह की है—ज्ञान की सुंदरता।

इस प्रकार की सोच को विकसित करने पर आपके साथ एक रोचक बात यह होगी कि अब आपके चेहरे पर कम झुर्रियाँ दिखाई देंगी, लुइस ने खिलखिलाकर हँसते हुए, मजाकिया अंदाज में कहा। ''हम सबको इसका सामना करने के लिए तैयार होना है, जो लोग सचमुच अपनी बढ़ती उम्र को लेकर परेशान हैं और इस चिंता में डूब चुके हैं। उन्हें ध्यान देना होगा कि जब हम बढ़ती उम्र के साथ होनेवाले बदलावों को शांतिपूर्वक स्वीकार लेते हैं, तो हम इस ओर अपना ध्यान अधिक लगाते हैं कि किस प्रकार अधिक-से-अधिक खुश और आरामदायक जीवनयापन किया जाए।

आप दोबारा से उम्र के 20, 30, 40, अथवा 50 के पड़ाव से नहीं गुजरनेवाले। आप वापस वहीं जाने के लिए आगे बढ़ रहे हैं, जहाँ से आप आए थे। यदि आप अपनी दस वर्ष पूर्व ली गई फोटो को देखें तो आप सोचेंगे, हे

भगवान् मैं कितना/कितनी सुंदर हूँ। लेकिन मुझे इस बात पर पूरा विश्वास है कि जब आप वर्तमान में वापस लौटकर अपनी तसवीर को निहार रहे होते तो आपके विचार एक समान नहीं होते। हमारी बाहरी खूबसूरती हमारी सोच से कहीं आगे बढ़कर होती है और हमें उसे सही मायने में वर्तमान में भी सराहने की आवश्यकता होती है।

मैं इस बात के प्रति भी सचेत रहती हूँ कि मेरा व्यवहार अपने प्रति दयालु और सौम्य हो'', मैंने बात को आगे बढ़ाते हुए कहा और मुझे इस बात का गर्व है कि मेरे आस-पास दयालु व्यक्ति उपस्थित है।

मैं अब उसी चीज को यहाँ भी महसूस कर रही हूँ, जिसपर हम इस पूरी पुस्तक के दौरान काम करते आए हैं। लुइस ने टिप्पणी की। ''एक दिन मैं एक मीटिंग खत्म कर वापस आ रही थी, जब मैंने अपनी वापसी के लिए वही राह पकड़ी जिस राह से मैं आई थी, तो रास्ते में एक ट्रक के खड़े होने की वजह से मैं उस रास्ते पर नहीं जा पाई, जिससे मैं आई थी। अत: मुझे अलग-अलग रास्तों पर घूमना पड़ा और मैं यह भी नहीं जानती थी कि मैं किस राह पर हूँ, लेकिन मुझे इतना जरूर पता था कि मुझे कहाँ जाना है। इससे पहले जब मेरे साथ कुछ ऐसा हुआ था तो मैं उस घटना से बहुत परेशान हो गई थी, लेकिन अब मैं परेशान होने के बजाय अपने आपसे यह कह रही थी कि कोई बात नहीं, सबकुछ ठीक है। तुम जानती हो, तुम आज से पहले इस रास्ते से कभी नहीं गुजरीं और यह बहुत ही अच्छा रास्ता है। बस आगे बढ़ती जाओ और तुम्हें वह रास्ता मिल जाएगा, जिस पर तुम जाना चाहती हो। और अचानक ही, ओह, मैं तो यहाँ हूँ! मैं वापस उसी रास्ते पर आ गई हूँ, जिस रास्ते से मैं जाना चाहती थी।''

''क्या आप हमेशा अपने विचारों और कार्यों पर ध्यान केंद्रित कर समझौते करती हैं? क्या यही कारण है कि जीवन के बारे में आपकी उत्सुकता स्पष्ट तौरपर झलकती है?''

''हाँ, मुझमें जीवन के बारे में जानने की उत्सुकता हमेशा बनी रहती है और इससे मुझे दिल से जवान बने रहने में सहायता मिलती है। मुझे बहुत अच्छा लगता है। मुझे ज्ञान प्राप्त करना अच्छा लगता है। मुझे पढ़ना अच्छा लगता है और मुझे नई चीजों के बारे में जानना बहुत अच्छा लगता है। मैं हमेशा इस इंतजार में रहती हूँ कि मेरे सामने कोई नई रुचिकर चीज आए, जिसके बारे में मैं ज्ञान प्राप्त कर सकूँ। मैं लोगों की बातें भी खूब सुनती हूँ—वे क्या कहते हैं, किस प्रकार वे अपने आपको अभिव्यक्त करते हैं। मैं लोगों के बारे में जानने के साथ-साथ इस बारे में जानने के लिए उत्सुक रहती हूँ कि मैं किस प्रकार अपने आपसे बातें करती हूँ। हम अपने आपको जितना अधिक सुनेंगे, और जो कुछ भी हमने खोजा है, उसके आधार पर किए गए सकारात्मक बदलावों का हमारे जीवन में जितना अधिक स्थान होगा, हमारा जीवन उतना ही अधिक रुचिकर बन जाएगा।''

लुइस के दृष्टिकोण को सुनकर मैं इस बात को स्वीकार करने हेतु दृढ़ निश्चयी हो गई कि उनकी यह अतृप्त उत्सुकता ही प्रत्यक्ष तौर पर उनके इतने अच्छे तरीके से प्रौढ़ अवस्था को स्वीकार करने का कारण है। जब हम सीखने से प्यार करते हैं—जब हम अपने स्वयं के विकास के प्रति समर्पित होते हैं और फिर उस वचनबद्धता को क्रियात्मक रूप भी प्रदान करते हैं—हम जीवन के साथ उद्देश्यपूर्ण व संतोषप्रद रूप से व्यस्त रहते हैं। हम अपने आपसे, एक-दूसरे से और ऊर्जा के एक बड़े स्रोत जिसे जीवन कहते हैं, से और अधिक जुड़ाव महसूस करते हैं। जब हम अपने मूलतत्त्व—जो कि हमारा ही एक भाग होता है और असीम तथा अनादि और अनंत होता है, के साथ एकसार होकर जीवनयापन करते हैं तो चीजें स्वयं ही प्रवाह के साथ आगे बढ़ने लगती हैं।

मुझे इस बारे में सोचकर आश्चर्य होता है कि वह कौन सी मान्यताएँ थीं, जिन्होंने लुइस की बढ़ती उम्र के दौर को जटिल बनाने के बजाय आसान बना दिया। और जवाब से पूर्व मुझे उनकी ओर से एक बड़ी सी मुसकराहट प्राप्त हुई। मेरा इस बात पर पूरा विश्वास है कि मैं एक बहुत बड़ी, शक्तिशाली, स्वस्थ लड़की हूँ, जिसके पास बहुत सारी अच्छी ऊर्जा का भंडार है। अपने में व्याप्त ऊर्जा के बारे में सोचकर मुझे बहुत खुशी मिलती है, इस

ऊर्जा से मुझे उस जीवन को जीने की ताकत मिलती है, जो जीवन मैं व्यतीत करना चाहती हूँ और मैं अपने मित्रों के सान्निध्य का भी पूरा आनंद लेती हूँ। मैं मानती हूँ कि जीवन मुझे प्यार करता है। मैं मानती हूँ कि मैं हर समय सुरक्षित हूँ। मैं मानती हूँ कि मेरे समक्ष केवल अच्छे अनुभव ही आएँगे और लोगों को भी अपनी शुभकामनाएँ देती हूँ और जानती हूँ कि जीवन भी मुझे अपनी शुभकामनाएँ देगा और मुझे समृद्धि प्रदान करेगा। मैं मानती हूँ कि मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

मैं यह भी मानती हूँ कि झुर्रियों के बारे में चिंता करने से अधिक महत्त्वपूर्ण उनपर हँसना है। मैं अपने आपको हँसते हुए अधिक देखना चाहूँगी। बहुत कम चीजें हैं, जिनके बारे में मुझे चिंता होती है। तथ्यपरक बात यह है कि मैं अब भी स्वयं को उतना ही मुक्त महसूस करती हूँ, जितना कि बचपन में महसूस करती थी। यह ठीक उसी प्रकार है कि जैसे मेरे अच्छे विचार मेरे पास मासूमियत भरे अंदाज से वापस लौटकर आ रहे हैं, जिससे मुझे सुखद अनुभूति होती है। आजकल मैं अपनी देखभाल एक बच्चे की भाँति करती हूँ और अकसर मजाक भी करती हूँ। मैंने एक ऐसे मानसिक दृष्टिकोण का सृजन किया है, जो मुझे जीवन को सबसे सकारात्मक लाभ से परिपूर्ण दृष्टिकोण के साथ देखने की अनुमति देता है। यह सकारात्मक, प्रिय, मनोहर, सुखकारी दृष्टिकोण मुझे सर्वश्रेष्ठ जीवन की ओर आकर्षित करता है—और इसलिए यह दशक मेरे जीवन का सबसे अच्छा दशक बन गया है।

''और आपकी आध्यात्मिक मान्यताओं का क्या? अब आपके जीवन में उनकी क्या भूमिका है?''

''यह अत्यंत रोचक है। मेरी परवरिश बिना किसी धार्मिक मान्यताओं के हुई और मेरे जीवन में घटनेवाली अच्छी घटनाओं में से संभवत: यह सबसे अच्छी घटना थी। ऐसा कुछ भी नहीं था, जो मैं सीख नहीं सकती थी। जब मेरी पहचान चर्च ऑफ रीलिजियस साइंस में आध्यात्मिक दुनिया से हुई, तब इसने मेरे भीतर ज्ञान की दिव्य ज्योति समाहित हो गई—विश्वास जाग उठा कि हम सभी ईश्वरीय ज्ञान की अभिव्यक्ति हैं और जब हम अपने आपको इस ज्ञान के साथ समंजित करते हैं, तो हम अपने इच्छित परिणाम का सृजन करने में सक्षम हो जाते हैं। मैं अकसर चर्च जाती थी और वहाँ मिलनेवाली शिक्षा को अपने भीतर आत्मसात् करती थी। परंतु आज मेरा बगीचा ही मेरा चर्च है। मैं वहाँ जाती हूँ और वहाँ पर काम करती हूँ और मुझे इससे बहुत शांति मिलती है। यदि पास ही में कोई बहुत अच्छा मिनिस्टर अथवा शिक्षक अपना व्याख्यान दे रहा हो तो मैं वहाँ जाना व उन्हें सुनना पसंद करती हूँ। लेकिन मैं पहले ही बहुत कुछ सुन चुकी हूँ, इसलिए अब मैं उसे छोड़ भी देती हूँ।

❑

लुइस और मुझे हे हाउस द्वारा टीम व्याख्यान के उद्देश्य के विषय पर आयोजित सम्मेलन में लेखकों के लिए दी गई एक पार्टी में शामिल होना था। हालाँकि उनके पास मुझे स्वास्थ्य और बढ़ती उम्र के विषय पर देने के लिए इससे अधिक महत्त्वपूर्ण सलाह थी।

हमें स्पर्श को पहले से भी और अधिक अपनी आदत में सम्मिलित करने की आवश्यकता है। हम सभी को एक-दूसरे को और अधिक प्यार भरी झप्पियाँ देनी चाहिए। हालाँकि मैं ऐसे बहुत से लोगों को जानती हूँ, जो शारीरिक कार्य नहीं कर सकते, लेकिन हम एक-दूसरे को प्यार भरी झप्पी देने में सदैव ही समर्थ होते हैं। हम अपने हे राइड समूह के दौरान ऐसा करते हैं और यह हमेशा ही लोगों को मुसकराने के लिए विवश कर देता है। प्यार भरी झप्पी आपको जवान बनाए रखती है तथा सुखद अनुभूति देती है और अपनी इस बात के साथ ही वे खड़ी हो गईं और मेरे पास आ गईं तथा मुझे एक प्यार भरी झप्पी दी।

जैसे ही मैंने उनके हाथों की ताकत और उनके हृदय में बसी मुसकान को महसूस किया, मैं सोचने लगी, हाँ, मुझे कहना होगा कि बढ़ती उम्र के दौर को अधिक-से-अधिक आसान बनाने का एक यही तरीका है।

❑

# —7—

# समापन की ओर

जैसे ही मैं स्नान कर बाहर आने के लिए मुड़ी, मैंने महसूस किया कि मेरी छाती में भयानक दर्द हो रहा है, वह अहसास इतना उदासी भरा था कि मैं उसका पूरी तरह से वर्णन भी नहीं कर सकती। मैं स्नान करनेवाले टब के किनारे पर बैठ गई और अपनी छाती को दबाकर उसको दूर करने का प्रयास करने लगी, जिससे कि मैं जीवित रहने के लिए साँस ले सकूँ। मैं इस इंतजार में बैठ गई, कि मुझे सही स्थिति का पता चल सके। साँसों की प्रत्येक धीमी होती रफ्तार के साथ मुझे मेरा जवाब मिलने लगा है। पतझड़ का समय आनेवाला है और मेरे लेखन के सर्द मौसम का समय समाप्त होनेवाला है। अब वह समय आने ही वाला है, जिस घड़ी मुझे इस पुस्तक को अलविदा कहना होगा।

मैं जानती हूँ कि यह क्या है, एक पुस्तक के अंतिम दौर में मेरी कार्यसूची क्या होती है, जैसे ही किसी पुस्तक के लेखन की समाप्ति का भय मुझ पर हावी होता है, मैं उसे एक साथ शीघ्रता से समाप्त करने के लिए विवश हो जाती हूँ और पुस्तक के लेखन की प्रक्रिया का पूरा आनंद उठाने के लिए उसकी गति अपेक्षा से धीमी कर देती हूँ। यह मेरा अंतिम अध्याय है, और समापन सदैव ही अच्छा लगता है, लेकिन यहाँ पर कुछ और भी था।

मैंने महसूस किया कि मैं अपनी एक प्रिय मित्र के बारे में चिंतित थी, जो गंभीर रूप से बीमार था। मुझे उसके लिए, अपने लिए, हमारे लिए डर लग रहा था। मैंने तौलिए से अपने गीले बालों को सुखाया, अपनी आँखों पर थोड़ा सा मसकारा, और होठों पर थोड़ा सा लिप ग्लॉस लगाया। अब मुझे परिधान पहनकर तैयार होने की आवश्यकता थी। लुइस और मैं शहर के व्यापारिक क्षेत्र वैनकोवेर में होनेवाले आयोजन में जानेवाले थे और हम दोनों नाश्ते के लिए आधे घंटे में मिलनेवाले थे (और वे हमेशा समय से पूर्व ही मिलने के स्थान पर होती थी।) इस बार मेरे पास एक कार्यक्रम था।

❑

हम अपने होटल के पीछेवाले हिस्से में स्थित रेस्तराँ में शांत स्थान पर मेज पर जाकर बैठ गए। हमारी मुलाकातों में अब रस्मी तौर पर की जानेवाली बातें व व्यवहार दूसरा स्थान ले चुकी थीं, मैं कुरसी पर बैठ गई और शीघ्रता से अपने आई फोन और प्रेस रिकॉर्डर निकालने के साथ अपना नोट-पैड भी तैयार कर लिया। लुइस के सामने बैठकर उस समय मैं थोड़ा सा अस्थिर व असुरक्षित महसूस कर रही थी। मैं अपने आँसुओं को रोकने की पूरी कोशिश कर रही थी, लेकिन मैं अपनी कोशिश में सफल नहीं हो पा रही थी उनकी उपस्थिति ही, मुझे उनके समक्ष ऐसा महसूस करवा रही थी, जैसे अपनी सभी परेशानियों को उनके साथ बाँटकर ही बहुत शांति प्राप्त की जा सकती है। वे जान चुकी थी कि मेरे साथ कुछ तो गलत है, लेकिन उन्होंने कुछ कहने के बजाय केवल मेरी आँखों में देखकर इसकी प्रतीक्षा करना ठीक समझा कि मैं उन्हें अपनी परेशानी बताऊँ।

''मेरा एक बहुत प्यारा मित्र गंभीर रूप से बीमार है'', मैंने उनसे कहा, ''और मुझे डर लग रहा है कि संभवत: वह जीवित न बचें। हालाँकि मैं सकारात्मक बने रहना चाहती हूँ, लेकिन इस समय मेरा स्वयं पर कोई बस नहीं चल रहा, मैं इस बात को लेकर बहुत ही शंकित हूँ कि क्या वह इस परेशानी से निकल पाएगा या नहीं, और मैं नहीं जानती कि इस बारे में मैं उससे किस तरह से बात करूँ। मुझे पता है कि आपको बीमारी और मृत्यु रूपी

भयानक परिस्थितियों से निपटने का पर्याप्त अनुभव है और मुझे केवल इतना जानने की जरूरत है कि मुझे क्या करना है।

''तुम उसे प्यार करती हो'', उन्होंने शीघ्रता से उत्तर दिया ''और तुम उसके लिए इस कठिन दौर को भी एक अच्छे अनुभव में बदलना चाहती हो। जब लोग मुसीबत में होते हैं तो मैं सदैव कुछ बातों पर अपना ध्यान केंद्रित करती हूँ। सबसे पहली यह कि व्यक्तिगत तौर पर वे कैसे व्यक्ति हैं बजाय यह जानने के कि उनको क्या बीमारी है। मैं यह प्रयास करती हूँ कि उनको बार-बार यह याद दिलाऊँ कि वे कितने अच्छे, कितने हँसमुख, अच्छे विचारों के स्वामी, बुद्धिमान् अथवा दयालु हैं और मैं यह प्रयास भी करती हूँ कि उस अवस्था में वे अपने जीवन की उन यादों के साए में घिर जाएँ, जो उनके जीवन के मेरे साथ सबसे अच्छे खुशनुमा पल थे। सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि मैं उनको इस प्रक्रिया का नेतृत्व करने की ओर अग्रसर करती हूँ। हमें लोगों का सम्मान उसी रूप में करना है, जिस रूप में वे हैं। मैं उनसे पूछती हूँ कि किसी भी दी गई स्थिति में वे कैसा महसूस करते हैं और उनके उत्तर को उसी रूप में आने देती हूँ, जिस दिशा में हमारी बातचीत जा रही होती है।''

जैसे-जैसे मैं लुइस की बातों को सुन रही थी, न चाहते हुए भी मेरी आँखों से आँसू की धारा बह निकली और उनका हाथ बैग से टिशू पेपर निकालने के लिए बढ़ गया। आपको कभी इस बात का पता नहीं चलता कि आप इन यात्राओं पर किस दिशा में जा रहे हो, तुम्हें पता चलता है? उन्होंने मुसकराते हुए, टिशू पेपर मेरे हाथ में रखते हुए कहा। ''जब यह होता है तो बहुत ही कठिन समय होता है।

मैं जानती हूँ कि हमें हमेशा अपनी सोच की दिशा को सकारात्मक रखना चाहिए, लेकिन रुको'', उन्होंने बीच में ही रोकते हुए कहा। ''मृत्यु नकारात्मक नहीं होती। जीवन में मृत्यु का कदम सकारात्मक होता है। हम सभी के जीवन में इसका आगमन अवश्य होता है। तुम इसलिए उदास हो, क्योंकि तुम यह नहीं चाहती कि तुम्हारे दोस्त को अभी से मुत्यु का सामना करना पड़े।

अथवा इस प्रकार से कि मौत उसके लिए बहुत अधिक दु:खदायी बन जाए'', मैंने स्वीकार किया।

हाँ, यह बहुत आवश्यक है कि हम इसका पूरा-पूरा खयाल रखें कि हम जिन लोगों से प्यार करते हैं, उन्हें किसी प्रकार की पीड़ा न सहनी पड़े। मुझे याद हैं, जब मेरी माँ की मुत्यु होनेवाली थी तो वे 91 वर्ष की थीं और बहुत बीमार थीं और उनका बहुत बड़ा ऑपरेशन किया जाना था। मैंने कहा कि ऐसा कभी नहीं होगा! आप इस महिला के साथ इस उम्र में ऐसा कुछ नहीं कर सकते। हमें इसे हर प्रकार के दर्द से दूर रखना है। इस समय यही हमारी प्राथमिकता है—इसे दर्द से कोसों दूर रखना और इसे बिना किसी तकलीफ के मुत्यु की गोद में जाने देना। और ठीक ऐसा ही हुआ। अगले कई दिनों तक वह होश में आती और फिर बेहोश हो जाती। वे बेहोश हो जातीं और फिर वापस होश में आकर हमारे सगे-संबंधियों के बारे में बातें करतीं और फिर से बेहोश हो जातीं और जब वापस होश में आतीं तो फिर एक नई कहानी दोहरातीं। उन्हें किसी प्रकार की पीड़ा नहीं हुई, मेरे लिए यही सबसे आवश्यक व महत्त्वपूर्ण बात थी।

जीवन के किसी एक बिंदु पर हम सभी को जीवन को अलविदा करके, जाना ही होगा, शेरल! और मुझे ऐसा नहीं लगता कि इससे डरने जैसी कोई बात है। देखो, मेरा पालन-पोषण नरक और नरक में मिलनेवाले दंड के बारे में सुनकर नहीं हुआ, बल्कि मैंने इसको जिया है लेकिन चूँकि मैं नरक और दंड की अवधारणा के साथ बड़ी नहीं हुई हूँ, इसलिए मैं मुत्यु से नहीं डरती। मुझे नहीं लगता कि मरने के बाद मुझे नरक मिलेगा। मैं पहले ही नरक की यातनाओं को अपने जीवन में भुगत चुकी हूँ।''

अंत में, कही गई इस बात को लुइस ने इस प्रकार से कहा था कि यह स्पष्ट हो गया था कि कोई ऐसा व्यक्ति ही इस बात को दोहरा सकता है, जिसने अपने जीवन में दर्द की पराकाष्ठा झेली हो। मैंने अपना सिर हिलाया,

मुसकराई और अपने गालों पर से आँसुओं की धारा साफ की।

''हमें मुत्यु के बारे में जो कुछ भी सिखाया व बताया गया है, अब आवश्यकता इस बात की है कि इस जानकारी पर विचार किया जाए।'' लुइस ने आगे बोलते हुए कहा। ''यदि तुम्हारे अभिभावक चर्च जाते थे और उनके मन में नरक की आग और उससे जुड़ी यातनाओं से संबंधित संदेश भरे हों तो संभवत: तुम्हें भी मौत से बहुत डर लगेगा। तुम्हें संदेह होगा कि क्या मैं अच्छी हूँ और यदि नहीं हूँ तो क्या मुझे भी नरक की आग में जलना होगा? उस अवस्था में तुम सदा मौत से डरकर रहोगी।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि बहुत से लोग मौत से भयभीत रहते हैं। बहुत सारे धर्मों ने इस संदेश का प्रसार किया है कि—आप पापी हो और आपको अपने कर्मों को सुधारना होगा, यदि आपने ऐसा नहीं किया तो जब आपकी मुत्यु होगी, तो न आपको उसका भुगतान करना होगा। हो सकता है कि आपको नरक की आग में न जलना पड़े, लेकिन आपको इसका भुगतान करना होगा। इस प्रकार से, मुत्यु एक डरावनी चीज बन जाती है।

मैं नरक और नरक में मिलनेवाली यातनाओं की अवधारणा के बारे में सोचने लगी और अपने बचपन के अनुभवों को याद करने लगी। उन दिनों मैं स्वर्ग और नरक के साथ-साथ इन दोनों के बीच की स्थिति—पापशोधन स्थल अथवा लिम्बस से भलीभाँति परिचित थी। मेरा इस शिक्षा के साथ ही लालन-पालन किया गया था कि यदि मैं एक अच्छी, नियमों का पालन करनेवाली कैथलिक बनूँ, तो मुझे स्वर्ग की प्राप्ति होगी और यदि हम ऐसा नहीं करते हैं तो हमें नरक की यातनाएँ झेलनी होगी। पापशोधन स्थल अथवा लिम्बस इन दोनों के बीच की स्थिति है, यह उन लोगों के लिए है, जिन्हें अपने पापों का प्रायश्चित करने की आवश्यकता होती है अथवा यह स्थान उन बच्चों के लिए होता है, जिन्हें बप्तिस्मा (ईसाई होने के समय प्रथम जल संस्कार) संस्कार नहीं दिया जाता।

जब मैं एक छोटी बच्ची थी तो बिस्तर पर सोने जाने से पूर्व मुझे अपने बिस्तर के पास घुटने के बल बैठकर जीसस, मेरी और जोसफ शब्दों को जितनी बार मेरे लिए संभव हो, दोहराना होता था, जिससे कि मेरी आत्मा को पापशोधन स्थल से स्वर्ग जाने में सहायता मिल सके। उस समय मुझे इस बात से नफरत थी कि लोगों को सजा के तौर पर एक ऐसे स्थान पर भेज दिया जाए, जहाँ वे डरे हुए, अकेले हों। सौभाग्य से जैसे-जैसे मैं बड़ी होती गई, मैंने विभिन्न धर्मों और आध्यात्मिक परंपराओं की खोज की, जो हमें संसार के रचयिता के साथ प्यार, दया और क्षमा की अवस्था में मिलवाता है।''

''क्या आपको अपने जीवन की इस अवस्था में पहुँचकर मृत्यु से डर लगता है?'' मैंने लुइस से पूछा।

''नहीं, मैं अभी नहीं जाना चाहती, क्योंकि अभी ऐसे बहुत से काम हैं, जिन्हें मैं करना चाहती हूँ, लेकिन मैं अपने पूरे जीवन में इस बात को दोहराती रहूँगी कि हम सभी को जाना है। जीवन में हर क्षण हमें ऐसा लगता है कि कोई-न-कोई कार्य करना बाकी रह गया है—बच्चों की शादी देखना, नवजात शिशु का जन्म देखना, अथवा एक पुस्तक लिखना। मेरा यह विश्वास भी है कि इस संसार में हम सभी का आगमन पहले से चल रही फिल्म के बीच में होता है और हमें उस फिल्म को बीच में ही छोड़कर वापस जाना होता है। फिल्म हमेशा चलती रहती है। हम आते हैं और चले जाते हैं। हम सभी को ऐसा ही करना होता है। सही और गलत समय जैसा कुछ भी नहीं होता, अगर कुछ होता है तो केवल हमारा समय—हमारे पैदा होने का समय और हमारे चले जाने का समय।''

मैं फिल्म के बीच में जाने के विचार के बारे में सोचने लगी और इस बात को मान लिया कि मुत्यु का यही तकलीफदेह रूप है—हमारे लिए इस संसार को छोड़कर जाने के लिए कोई ऐसा समय नहीं होता, जिसे हम अपनी रजामंदी अथवा सहूलियत के हिसाब से चुन सकें।

जैसा कि लुइस ने समझाया था, मेरा विश्वास है कि हमारे आने से बहुत पहले आत्मा कुछ या सबका अनुभव करने का चुनाव कर लेती है—सबको एक-दूसरे और अपने आपसे प्यार करने का। जब हम प्यार करने का सबक

सीख लेते हैं तो संभवत: हम खुशी व आनंद के साथ अपना जीवन व्यतीत करते हैं। तब दर्द अथवा पीड़ा की कोई आवश्यकता नहीं होती। हमें पता होता है कि अगली बार जब भी हम दोबारा इस धरती पर जन्म लेने के विकल्प चुनेंगे, हम अपने साथ भरपूर प्यार को भी साथ लेकर आएँगे।

''अत: यहाँ पर प्रश्न यह है कि तब फिल्म के बीच में ही अपनी विदाई को किस प्रकार से शांतिप्रद बनाया जाए। यहाँ पर समस्या यह है कि, जैसाकि मुझे प्रतीत होता है, हम मृत्यु को सहज रूप से ग्रहण नहीं कर पाते। हम इसके बारे में बात तक नहीं करते। हम इसके लिए तैयार नहीं होते। यहाँ तक कि हम अपने आपको डर और चिंता के बारे में सोचने तक की अनुमति नहीं देते। हमें इस प्रकार के वातावरण में ही बड़ा किया जाता है कि इस प्रकार के विषयों से बचकर ही अपना जीवन व्यतीत करें, हम इस विषय पर विचार करने के लिए तभी तैयार होते हैं, जब हम किसी गंभीर बीमारी का शिकार हो जाते हैं अथवा किसी गहरे दबाब में किसी महत्त्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए बाध्य होते हैं—उनके लिए जिन्हें हम प्यार करते हैं अथवा अपने लिए—और इसलिए इसमें कोई संदेह नहीं रह जाता कि क्यों मृत्यु का विचार इतना डरावना और दर्दनाक बन जाता है।

अपने परागमन को शांतिपूर्ण बनाने के लिए, हमें सबसे पहले इस विषय का सामना करने की हिम्मत करनी होगी। हमें मृत्यु से संबंधित उन सभी अटपटी और असहज भावनाओं का सामना करने के लिए उनके डर से आँखें मिलानी होंगी। जब हम ऐसा करेंगे, हम यह जान जाएँगे कि वह डर हमें क्या सबक सिखाता है।

तीस के आस-पास की उम्र तक मैं मौत से जुड़े किसी प्रकार के विचार या कार्य से कतराती थी, मुझे चेतन अवस्था में मौत की इस प्रक्रिया से गुजरने का मौका तब मिला, जब मैंने किसी ऐसे को इस प्रक्रिया से गुजरते हुए देखा, जिसकी मैं बहुत कद्र करती थी। उनका नाम लुसी था और वे अस्सी बरस की थीं। लुसी के घर में उनके जीवन भर का खजाना छुपा हुआ था, वे एक उदार विचारों और बड़े दिलवाली महिला थीं लेकिन परिवार के नाम पर उनके साथ कोई नहीं था। एक बार छाती में बुरी तरह से ठंड लगने की शिकायत होने पर जब वे अस्पताल में इलाज करवाने गईं तो उन्हें पता चला कि उनको कैंसर है और वे कैंसर की बीमारी के कारण मरनेवाली हैं, अपनी हालत के बारे में जानने के बाद उन्होंने मुझसे फौरन ही सहायता माँगते हुए कहा कि मैं उनके कार्यों को व्यवस्थित करने में उनकी मदद करूँ। उनकी बातें सुनकर मेरी पहली प्रतिक्रिया थी कि कभी नहीं! मुझे ऐसी किसी भयानक परिस्थिति का सामना करने में कोई रुचि नहीं है, हालाँकि कुछ देर उनसे बातें करने के पश्चात्, मेरे अंदर सहानुभूति (अथवा ये कहें कि मेरी आत्म ग्लानि) ने मुझे झकझोरा और मैं इच्छा न होने पर भी तैयार हो गई।

अगले तीन महीनों के भीतर जो कुछ भी मेरे समक्ष घटा, वो किसी चमत्कार से कम नहीं था। एक के बाद एक, मैंने और लुसी ने मिलकर उनके घर में छिपे संपूर्ण खजाने को ध्यान से देखा और उसको विशिष्ट लोगों को देने की योजना बनाई। शीघ्र ही मैं, उनके जीवन, प्यार और जीवन को अंत करने की उनकी इच्छा से परिचित हो गई। मैंने उनसे वायदा किया कि मैं उनकी इच्छाओं का अनुसरण उनके मरने के समय और जब उनकी मृत्यु हो जाएगी, तब भी करूँगी।

लुसी की मृत्यु की रात को, मुझे उनकी हालत की जानकारी दी गई और जैसे ही मैं अपने घर में बिस्तर पर सोने के लिए गई, किसी अनदेखी आवाज ने जैसे मुझे उठने को कहा और मैं घंटे भर की यात्रा कर लुसी को देखने के लिए पहुँची। मैं अपने मन की आवाज को जानती और उस पर विश्वास करती थी, जिसने मुझे निर्देश दिए और अस्पताल की ओर जाने के लिए प्रेरित किया। जब मैं अस्पताल में पहुँची तो मैंने अपनी दोस्त को एक प्राइवेट कमरे में प्यारी और दयालु नर्स के साथ, बेहोश पाया, नर्स ने मुझे यह आश्वासन दिया कि मैं जो कुछ भी लुसी से कहूँगी, वे उसे सुन सकती हैं।

लगभग एक घंटे तक मैं लुसी के पास बैठी रही और उन निर्देशों पर ध्यान देने लगी, जिनका अनुसरण करने के लिए उन्होंने अपने जीवन के अंतिम दौर में योजना बनाते समय करने के लिए कहा था। मैं उन सभी बातों को जोर-जोर से अपने सामने लेटी लुसी के लिए दोहराने लगी। मैंने उनको आश्वासन दिया कि उनकी कही गई सभी बातों का अनुसरण मैं उसी क्रम में कर रही हूँ, जैसा कि उन्होंने कहा था और मैं इस बात का भी प्रयास कर रही थी कि उनका परागमन जितना संभव हो और अधिक शांतिपूर्ण हो। क्या मैं उस समय डरी हुई थी? शर्तिया तौर पर! लेकिन मैं इसके लिए तैयार भी थी।

जब मैं उनके सुंदर चेहरे की ओर देख रही थी, उन्होंने अचानक ही अपनी आँखें खोलीं, और मेरी आँखों में आँखें डालकर देखते हुए मुझे एक बड़ी सी मुसकराहट देकर अपने जीवन की अंतिम साँस ली। उस क्षण, कुछ ऐसी बहुत ही महत्त्वपूर्ण चीज थी, जिसने अपना निवास-स्थान बदल लिया। मैं और मृत्यु उसी क्षण घनिष्ठ मित्र बन चुके थे।

लुसी के गुजर जाने के बाद मैं उनके चेहरे, उनके हाथों और बेजान पड़े शरीर को कुछ देर तक निहारती रही, उस समय मैं उस डरावनी चीज, जिसे हम मृत्यु कहते हैं, को बहुत ही ध्यान से देख रही थी। लेकिन मैं डरी हुई नहीं थी, बल्कि मैं तो सुरक्षित महसूस कर रही थी, जिसने मुझे बहुत ही हलके और पारंगत तरीके से स्पर्श किया था और मैं यह देखकर आश्चर्यचकित थी कि इस वास्तविक क्रिया की प्रक्रिया कितनी स्वाभाविक है। हाँ यह सही है कि अपनी दोस्त की मृत्यु के बाद मैं उसकी कमी महसूस करूँगी, लेकिन मैं इस नए दृष्टिकोण से यह भी जान चुकी थी कि मौत कोई धीरे से हमारे जीवन को समाप्त करनेवाला दानव नहीं है। मुझे यह समझ आ चुका था कि मुझे इसे ऐसा शैतान नहीं समझना है, जिसे बाँधकर रखने की आवश्यकता है, और केवल तभी खोलना है, जब कोई और उम्मीद न बचे। यह तो अपनी आत्मा को मुक्त व समर्पित करने की विनम्र अवस्था है, किए गए एक वायदे को पूरा करने की अवस्था।''

''देखो तुम केवल एक मुत्यु के अनुभव से होकर गुजरीं और तुम समझ गईं कि यह तुम्हें मारने के लिए नहीं है'', लुइस ने मुझसे अब यह कहा। ''जब हम इस तक प्यार व पूरे योजनाबद्ध तरीके से पहुँचते हैं तो यह नृशंस की बजाय सुंदर बन जाती है। हालाँकि, यदि तुम इसके लिए तैयार नहीं हो तो यह भयानक अनुभव का भी रूप ले सकती है।

एक वर्ष पूर्व, जब गंभीर बीमारी से मेरे एक बहुत अच्छे दोस्त की मृत्यु हुई तो मैंने अपनी मौत के बारे में बहुत सोचा। वे मिनिस्टर थे, उन्होंने उन लोगों के साथ हमेशा से बहुत अच्छा व्यवहार किया, जो मृत्यु का सामना कर रहे थे। वे सही समय पर, सही बात कहना और सही कार्य करना बहुत अच्छी तरह से जानते थे। वे मृत्यु का सामना करने की कला को बहुत अच्छी तरह से जानते थे, लेकिन जब उनके जाने का समय आया, तो सब बातें उनके व्यवहार के बिलकुल विपरीत थीं। उनके नितंबों में बहुत ही दर्द रहता था। वे लगातार शिकायत करते और कराहते रहते, यह शिकायत करते रहते कि यह गलत है या वो सही नहीं है। यदि उन्हें बैठा दिया जाता तो वे खड़ा होना चाहते और जब उन्हें खड़ा कर दिया जाता तो वे बैठना चाहते। शीघ्र ही सभी लोग उनके प्रति सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करने की बजाय नशे में अनाप-शनाप बोलनेवाले व्यक्ति के साथ जिस प्रकार का व्यवहार किया जाता है, ठीक उसी प्रकार का व्यवहार करने लगे। जब मैंने उनको उस हालत में देखा तो मैं हैरान हो गई और सोचने लगी कि क्यों वे अपने लिए वो नहीं करते, जो उन्होंने अन्य लोगों के लिए किया है।''

कुछ क्षण चुप रहने के पश्चात् लुइस ने अपनी बात आगे बढ़ाते हुए कहा, ''अपने दोस्त की इतनी कष्टदायक मौत ने मेरे सामने मौत का सामना करने के गलत तरीके का उदाहरण पेश कर दिया। बहुत से लोग उनको प्यार करते थे, फिर भी बहुत से लोग अब ऐसे भी थे, जो चाहते थे कि उनको एक तमाचा रसीद कर दें, उन्होंने हमें

यह मौका नहीं दिया कि हम उनसे प्यार कर सकें। मुझे लगता है कि वे डरे हुए थे और एक साथ इतनी सारी चीजों के साथ सामंजस्य नहीं बैठा पाएँ।

''तो यह देखने के बाद कि उन्होंने अपने पारगमन के समय क्या किया, आप इस बारे में सोचने लगीं कि आप अपने परागमन को किस प्रकार का बनानेवाली हैं'', मैंने कहा, ''आप इसे किस प्रकार का बनाना चाहती हैं?''

''सबसे पहले तो मैं लोगों को इस बात की पूरी से इजाजत दूँगी कि वे जितना चाहें मुझसे प्यार करें। मैं लोगों को अपनी देखभाल और सेवा करने का पूरा-पूरा अवसर प्रदान करूँगी। मैं चाहूँगी कि लोग इससे एक बहुत ही अच्छा अनुभव प्राप्त करें, हालाँकि संभवत: मैं उनको आराम करने का अवसर प्रदान करूँ, क्योंकि अब आराम करने की बारी मेरी होगी, वह सबसे अच्छी परिस्थिति होगी—दूसरों को स्वयं को प्यार करने का अवसर प्रदान करना और ठीक उसी समय उनके आराम का भी खयाल रखना, या तो फिर मैं यह पसंद करूँगी कि एक रात को बहुत अच्छी पार्टी का पूरा आनंद उठाने के बाद जब मैं सोने के लिए जाऊँ तो अगली सुबह उठ ही न पाऊँ और सदा के लिए चिरनिंद्रा में लीन हो जाऊँ।''

इस विचार में छुपी शांति और सहजता का आभास होते ही हम दोनों हँसने लगे।

''जब मेरे जाने का समय आएगा'', लुइस ने स्पष्ट करते हुए कहा, ''मैं चाहती हूँ कि मेरी मौत की प्रक्रिया मेरी चेतन अवस्था में हो, और मैं चाहती हूँ कि इस बात पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित करूँ कि किस प्रकार अपनी मौत को जितना संभव हो सके, आरामदायक प्रक्रिया बना सकूँ। चूँकि मैं अपनी दोस्त की मृत्यु के समय इस अनुभव से गुजर चुकी हूँ, मैंने यह निश्चय किया है कि मैं दो लोगों को अपनी मृत्यु की प्रक्रिया को ठीक प्रकार व आरामदायक ढंग से पूर्ण करने का कार्यभार सौंपूँगी—जिनमें से एक मेरे शरीर से संबंधित सभी निर्णय लेगा और दूसरा व्यक्ति मेरी भावनात्मक और आध्यात्मिक सुख-सुविधाओं का ध्यान रखेगा। जब जाने का समय आएगा, मेरे साथ तब ऐसे लोग होंगे, जो मृत्यु की प्रक्रिया से परिचित व सहज होंगे। स्वयं अपने हाथ से ऐसे लोगों का चुनाव करना, बहुत ही क्रांतिकारी विचार है। जो हमारी मृत्यु के समय हमें भावनात्मक और आध्यात्मिकता के साथ-साथ शारीरिक तौर पर भी सहायता प्रदान करेंगे, इस बात को जानने के पश्चात् कि आप ऐसे लोगों से घिरे हुए हैं, जो आपकी आवश्यकताओं व पारगमन को पूरा करने के लिए, पूरी तरह से तैयार हैं, आप कितना सुरक्षित, आरामदायक, पीड़ामुक्त महसूस करेंगे? उन बातों के बारे में विचार करने की कल्पना करें—अर्थात् वास्तविक तौर पर अपनी मृत्यु के लिए सबसे उपयुक्त परिस्थितियों के बारे सोचना...

क्योंकि हम मौत के बारे में बातें नहीं करते, कुछ समय के पश्चात् हम अपने जीवन को मृत्यु से बचाने के लिए चिकित्सा प्रणाली पर पूरी तरह से निर्भर हो जाते हैं, यह प्रणाली हमारे शरीर की बीमारियों का तो इलाज कर देती हैं, परंतु यह आवश्यक नहीं कि वे हमारे मन व मस्तिष्क का भी संपूर्ण रूप से इलाज कर दें। अचानक हम अपने आपको अस्पताल में धकेला हुआ पाते हैं, ऐसे लोगों के बीच, जो केवल दिए गए काम को पूरा करने के लिए वहाँ पर मौजूद होते हैं। अपनी भावनात्मक, शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को पूरा करनेवाले लोगों का चुनाव करते समय यदि आप डरा हुआ महसूस करते हैं और इसके लिए तैयार नहीं होते हैं, तो आपको अपने इस व्यवहार के लिए उस स्थिति में जब आपको प्यार और देखभाल की सबसे अधिक आवश्यकता होगी, इसकी कमी, हर्जाने के रूप में झेलनी पड़ सकती है।''

लुइस का अपने परागमन के लिए पहले से योजना बनाने की इच्छा, अपनी देखभाल हेतु एक साहसपूर्ण गहन कार्य है। जिनपर हम पूरा विश्वास करते हैं, हमारे अंत समय में, हमारी सभी जरूरतों पर उनकी आँखें, कान और दिमाग से उपस्थिति अथवा अनुपस्थिति हमारे परागमन की शांतिपूर्ण अथवा भीषण दुर्घटना के बीच में अंतर कर सकती है, इसलिए मुझे उनसे यह पूछना पड़ा कि अपने परागमन के लिए दो व्यक्तियों का चुनाव करते समय

उन्होंने कौन-कौन से निर्देशों का अनुसरण किया। उनमें कौन से विशेष गुणों का होना आवश्यक था, जो इस प्रक्रिया को निदेशित करनेवाले हैं?

''मैंने दो लोगों को उस समय के लिए चुना है, जो मेरे अंतिम समय में मेरे पास होंगे'', उन्होंने उत्तर दिया। ''वे जानते हैं कि मैं क्या चाहती हूँ, वे क्या चीजें हैं, जिनसे मुझे आराम मिलता है और वे मेरी इच्छाओं का पालन करने के लिए भी तैयार हैं। मैं उनको अच्छी तरह से जानती हूँ और मुझे उनके अनुभव पर विश्वास है। उनको अपने कार्यक्षेत्र में महारत हासिल है, वे दोनों ही अपना काम इतनी अच्छी तरह से जानते हैं कि उनको किसी प्रकार के विशेष निर्देश देने की आवश्यकता नहीं पड़ती। इन दोनों में से एक भद्र पुरुष ने ऐसे अनेक लोगों की मदद की है, जो अपने जीवन के अंतिम क्षणों से गुजर रहे थे और दूसरे व्यक्ति एक स्वास्थ्य सेवा चिकित्सक हैं, जो मेरे शरीर और स्वास्थ्य की आवश्यकताओं को अच्छी तरह से समझते हैं। मैं उनपर, जो कुछ भी वे करने को कहते हैं, उसे करने के लिए पूरी तरह से भरोसा कर सकती हूँ और यही बात सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है।''

''तो यही वह योजना है, जो परागमन को शांतिपूर्ण बनानेवाली हैं? मृत्यु का सामना करना ही इससे जुड़े हमारे डर को कम कर सकता है?''

''मैं यह अवश्य कहना चाहती हूँ कि जब मैं एड्स की बीमारी से जुझ रहे लोगों के साथ काम कर रही थी तो तब बहुत से नवयुवक इस बीमारी के कारण मौत के आगोश में सो गए, तब उनमें से बहुत से लोग शांतिपूर्ण ढंग से ही मृत्यु को प्राप्त हुए। हमने मौत के बारे में बातें कीं और उसका सामना भी साथ मिलकर किया। मुझे उनमें से एक व्यक्ति याद हैं, जिसका नाम डेविड सोलोमैन था: इसने हमें अनुमति प्रदान की कि हम उसके अंतिम संस्कार की सारी प्रक्रिया को उसके सामने दोहराएँ। वो जानता था कि उसके पास केवल कुछ दिन ही शेष हैं, और वो उसके अंतिम संस्कार की तैयारियों को लेकर हम जो मीटिंग करनेवाले थे, उसमें पहियेदार कुरसी पर बैठकर आया था।''

मैंने देखा कि लुइस की आँखें भर आई थीं और अब मेरी बारी टिशू पेपर तलाशने की थी। ''हमने उसके बारे में बहुत सारी अच्छी-अच्छी बातें, जो हम उसके अंतिम संस्कार में कहनेवाले थे, उसके सामने दोहराई'', उन्होंने मुझे बताया। वह हम सबके लिए बहुत ही अच्छा अनुभव था। हम सभी उसके लिए उस समय को शांतिपूर्ण, प्यार भरा, और आरामदायक बनाना चाहते थे। और हमने ऐसा ही किया। जैसे ही मैंने उनकी आँखों में देखा, तो कहा, कितना सुंदर संस्कार है। मैं कुछ मूर्खतापूर्ण बातें उन सभी के साथ करती थी। मैं उनके साथ पुनर्जन्म के बारे में बातें करती और उनको बताती कि मैं उनके चेहरे को छोटे-छोटे नवजात शिशुओं के चेहरे में तलाश करूँगी। मैं उनको नकल करके बताती कि उस समय मैं किस तरह से बात करूँगी—'क्या यह तुम हो डेविड सोलोमैन? क्या तुम वहाँ पर हो? क्या तुम हमें देखने के लिए वापस आ गए? तुम बहुत ही प्यारे लग रहे हो। यह सब सुनकर वे सभी जोर-जोर से हँसने लगते।'

जब उन्होंने मुझे यह कहानी सुनाई तो मैं भी जोर से हँसे बिना नहीं रह सकी। फिर मैंने उनसे पूछा कि क्या उन्हें ऐसा लगता है कि एड्स की बीमारी से ग्रस्त इन लोगों के साथ काम करने का उनका अनुभव जीवन का सबसे अच्छा कार्य था।

''यह बहुत ही शानदार था! यह बहुत ही शानदार था!'' उन्होंने अपनी कही हुई बात को दोहराया। ''ज्योतिषशास्त्रों के अनुसार यह वह समय था, जब मेरी कुंडली में प्लूटो-ग्रह सूर्य के ऊपर था, एक ऐसा समय जिस अवस्था में अधिकतर लोगों के जीवन में बहुत ही संघर्ष की स्थिति बनी होती है, क्योंकि उस समय उन्हें मृत्यु से जुड़े अनेक अनुभवों का सामना करना पड़ता है। लेकिन मैंने उस समय अंतिम सबक सीख लिया था। मैं उन लोगों के साथ उनकी परेशानियों को दूर करने में इतना अधिक व्यस्त थी कि मेरे पास अपने बारे में चिंता करने

का समय ही नहीं था। और मैंने उन दिनों अपनी ओर से सबसे आसान और सबसे कम, जो मैं कर सकती थी, किया, परंतु उन लोगों ने मुझे अपने जीवन का हिस्सा बनाकर, अपने अनुभवों को मेरे साथ बाँटकर, मुझे जो कुछ भी बताया वह मेरे काम के आगे बहुत अधिक था, उनके साथ हुई मुलाकातें बहुत ही आश्चर्यजनक थीं।

कभी-कभी मैं वहाँ जाकर केवल बैठ जाती, एक छोटी सी शुरुआती प्रार्थना और योग करती, किसी एक का चुनाव कर, उसे बोलने के लिए कहती और जब वह अपनी बात पूरी कर लेता, तो किसी और को बुला लेती। और अपनी मुलाकात के अंत में हम सभी मिलकर तीन व्यक्तियों के साथ उपचार की प्रक्रिया करते। उनमें से कोई एक व्यक्ति आकर सीधा धरती पर लेट जाता और फिर एक व्यक्ति लेटे व्यक्ति के सिर के पास और दूसरा उसके पैरों के पास बैठता और अपने सामने लेटे व्यक्ति के शरीर को स्पर्श करता, उस समय मैं कुछ मधुर संगीत के साथ योग करती। फिर हम इस प्रक्रिया को प्रत्येक व्यक्ति के साथ दोहराते, जिससे कि सभी को प्रेम दिया जा सके। यह सहज सी दिखनेवाली प्रक्रिया उनके लिए अमूल्य थी।''

''क्या आप मृत्यु का सामना करने के लिए कथनों का प्रयोग करती हैं, उनका उपयोग आपने उनके लिए भी किया?''

हाँ, हम उनका उपयोग करना चाहते थे, जो विश्वास से संबंध रखते हों कि मृत्यु के उस पार का जीवन कैसा है। यह बहुत आवश्यक था कि उनके विश्वास पर ध्यान देते हुए देखा जाए कि क्या उनके भीतर भी एक ऐसा डरा हुआ बच्चा छिपा हुआ है, जिसे आज भी नरक और नरक में मिलनेवाली यातनाओं की बातें याद हैं। हमें कथनों का प्रयोग कर उन विश्वासों में बदलाव लाने की आवश्यकता होती थी, जिससे कि मौत उनके लिए कोई डरावनी चीज न रह जाए।''

लुइस ने मुझे भी ये कथन बताए, जिनका उपयोग वे ऐसे समय में करती थीं—

''मेरी यह उत्सुकता इसके लिए बनी हुई है कि इस जीवन का अंत होने पर, जीवन के उस पार जो मेरे प्रियजन हैं,
उनसे मेरी मुलाकात होगी।
मैं जीवन के उस पार की आपनी यात्रा को अपने हृदय में
आनंद, खुशी, सरलता और शांति के साथ पूरा करूँगा/करूँगी।
मैं इस जीवन का अंत होने पर अपने प्रियजनों को देखने के लिए उत्सुक हूँ।
मुझे अपने जीवन की इस अवस्था में उस पार
केवल प्रेम और शांति दिखाई दे रही है।
मेरे साथ केवल अच्छा होगा, मैं सुरक्षित हूँ और मुझे भरपूर प्यार मिला है।

यदि आप आराम महसूस करते हैं, तो आपके लिए जाना बहुत ही आसान हो जाता है, उन्होंने कहा, ''यदि आप ऐसा महसूस करते हैं कि बहुत अच्छा होने वाला है, तो आप डरेंगे नहीं।''

और चूँकि हम यह नहीं जानते कि जीवन के उस पार क्या है...

हाँ, यह सही है, कोई नहीं जानता। हमारे आस-पास बहुत से ऐसे लोग हैं, जिनका विश्वास बहुत ही दृढ़ है और वे ही हमें बताते हैं कि सत्य क्या है, लेकिन वास्तविकता क्या है, कोई नहीं जानता। हम चाहते हैं कि लोगों को अपने जीवन के सुखद अंत के बारे में सोचने के लिए पे्ररित करें। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हमारी उम्र क्या है, मैं उन लोगों की लंबी उम्र माना करती हूँ, जिनको मैंने अपनी देखभाल करने के लिए चुना है और फिर मैं इस बात को लेकर आश्वस्त हूँ कि जीवन मुझे एक और अवसर प्रदान करेगा। मेरा बहुत सारी चीजों से बचाव हुआ है। संभवत: मुझे बहुत ही बुरी स्थितियों से होकर गुजरना होता, लेकिन मैं हमेशा बचकर निकलती रही।''

''तो आप क्या सोचती हैं कि यह क्या है?''

''हाँ, मेरा मानना है कि यहाँ पर संभावना है, क्योंकि मेरे सामने बहुत ही महत्त्वपूर्ण कार्य करने के लिए हैं, इसलिए मैं सदैव मुसीबत से बचकर निकल जाती हूँ। मेरा व्यक्तित्व हमेशा से ऐसा रहा है कि मैं जीवन में जोखिम लेने को तैयार रहूँ। आखिरकार, जब आप जीवन के पास पहुँच जाते हैं तो जीवन भी आपके पास वापस आ जाता है।''

❑

नि:संकोच, लुइस जीवन के ऐसे पड़ाव तक पहुँच चुकी थी और अंत में, मैं कल्पना कर रही थी कि यह हमारी अंतिम मुलाकात है, मैं इस जीवन को बदल देनेवाले अनुभव के लिए प्यार और गहरे अचरज की अनुभूति के साथ आ रही थी। यह मेरा सौभाग्य है कि मुझे ऐसी अद्‌भुत महिला के साथ समय गुजारने का मौका मिला। जैसे ही, मैंने कमरा खोलने के लिए चाबी लगाई, मैं जानती थी कि मेरा जीवन पहले जैसा नहीं रहनेवाला। मैं यह भी जानती थी कि कुछ ऐसा था, जो मेरे जीवन में बहुत गहराई तक समा गया था—बेशक जीवन मुझे प्यार करता है।

बहुत दिनों के बाद, वैनकोवर से अपनी यात्रा से वापस घर आने और अपने नोट्स की समीक्षा करने के पश्चात्, मैं इस पुस्तक का अंत करने के बारे में सोचने लगी। पुस्तक के अंत के लिए सही शब्दों का चुनाव करने के लिए संघर्ष करने की बजाय मैंने इस तलाश के लिए समर्पित कर दिया कि अंत मुझे ढूँढ़े।

मेरी पुस्तक का अंत मुझे कुछ दिनों के बाद लुइस के यहाँ से आए एक ई-मेल के रूप में प्राप्त हुआ, यह एक पत्र था, जो उन्हें कई वर्ष पूर्व मिला था, जिसे एक ऐसे नवयुवक को भेजा गया था, जो एड्स की बीमारी के कारण मर रहा था। इस पुस्तक का समापन करने के लिए इससे उपयुक्त कुछ और नहीं हो सकता था—

प्रियजन,

इस संसार को उचित, सामान्य और स्वाभाविक प्रक्रिया के तौर से अलविदा करना—एक ऐसी प्रक्रिया है, जिससे हम सभी को गुजरना है, उसके लिए मेरे कुछ विचार इस प्रकार हैं। इस अनुभव को हम कितनी अधिक शांति, सहजता से प्राप्त कर सकते हैं, इसके बारे में जो कुछ पता है, वह इस प्रकार है—

'हम हमेशा सुरक्षित रहते हैं,
यह मात्र एक बदलाव है।
जिस क्षण हम जन्म लेते हैं,
उसी क्षण से हम जीवन के अंत से जुड़ी उस
अलौकिक ज्योति के साथ मिलन की
तैयारी करने लगते हैं।
अपने आपको शांत रखो,
शांतिदूतों ने तुम्हें चारों ओर से घेर रखा है।
वे हर कदम पर तुम्हारा मार्गदर्शन कर रहे हैं।
हालाँकि तुमने अपने अलविदा कहने का चुनाव किया है
वह तुम्हारे लिए उपयुक्त होगा।
सबकुछ समय और सीमा के उपयुक्त क्रम
के अनुसार होगा।
यह समय आनंदित और उल्लासित होने का है।
तुम अपने घर जा रहे हो।
ठीक उसी प्रकार, जिस प्रकार हम सभी जाएँगे।'

❑

# सकारात्मक सोचें, रचनात्मक सोचें

# और खुश रहें

**उपचार के लिए—**

मैं अपने आपसे प्यार करता/करती हूँ और मैं अपने आपको माफ करता/ करती हूँ।

मैं अपने आपको अपने गुस्से, डर, नाराजगी, अथवा आपके भीतर जो कुछ भी दबा है, उसे बाहर निकालने की अनुमति देने के लिए माफ करता/करती हूँ, ये मेरे शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं।

मैं स्वयं को उपचार का/की पात्र हूँ।

मेरा जीवन अमूल्य है, अत: इसका उपचार अवश्य होना चाहिए।

मेरा शरीर यह भलीभाँति जानता है कि इसका उपचार किस प्रकार किया जाए।

मैं अपने शरीर की पोषण संबंधी सभी आवश्यकताओं को पूरा करने में सहायता करता/करती हूँ।

मैं अपने शरीर के लिए स्वादिष्ट और पौष्टिक भोजन खाना लेता/ लेती हूँ।

मैं अपने शरीर के प्रत्येक अंश को प्यार करता/करती हूँ।

मैं देखता/देखती हूँ कि ठंडा, साफ पानी मेरे शरीर से होकर गुजर रहा है और मेरी सभी अशुद्धताओं को साफ कर रहा है।

मेरी स्वस्थ कोशिकाएँ प्रतिदिन शक्तिशाली होती जा रही हैं।

मैं जीवन पर भरोसा करता/करती हूँ कि यह मेरे उपचार में हर प्रकार से मेरी सहायता करेगा।

जो भी हाथ मेरे शरीर का स्पर्श करता है, वह मेरे उपचार के लिए है।

मेरे चिकित्सक यह देखकर हैरान हैं कि मेरे शरीर का उपचार कितनी तीव्रता से हो रहा है।

प्रतिदिन हर प्रकार से, मैं और अधिक स्वस्थ होता/होती जा रहा/रही हूँ।

मैं अपने आपको प्यार करता/करती हूँ।

मैं सुरक्षित हूँ।

जीवन मुझसे प्यार करता है।

मेरा उपचार संपूर्ण रूप से हो गया है।

**जब आप सुबह नींद से जागें और अपनी आँखों को पहली बार खोलें**

सुप्रभात, पूरी रात आरामदायक नींद में मुझे सुलाने के लिए हे बिस्तर तुम्हारा धन्यवाद!

मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ।

प्रिय (अपना नाम), यह एक और दिन ईश्वर की ओर से तुम्हारे लिए अनुपम भेंट है।

सबकुछ बहुत अच्छा है! आज मुझे जिन कामों को करने के लिए समय की आवश्यकता है, उन सबके लिए तुम्हारे पास पूरा समय है।

**स्नानघर आईने में अपना चेहरा देखते हुए**

सुप्रभात, (अपना नाम) मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ।

मैं सच में, वास्तव में तुमसे प्यार करता/करती हूँ।

आज बहुत से अद्भुत अनुभव हमारी प्रतीक्षा कर रहे हैं।

तुम कमाल के लग रहे/रही हो।
तुम्हारी मुसकान सबसे अच्छी है।
तुम्हारा शृंगार (अथवा बाल) बिलकुल ठीक है।
तुम मेरे लिए आदर्श महिला (अथवा पुरुष) हो।
एक बहुत ही शानदार दिन आज हमारी प्रतीक्षा कर रहा है।
मैं तुमसे बहुत प्यार करता/करती हूँ।

**स्नान करते समय**

मुझे अपने शरीर से प्यार है, और मेरा शरीर भी मुझसे प्यार करता है।
स्नान करना कितना आनंददायक है।
पानी का स्पर्श कितना अच्छा है।
मैं उन लोगों का/की शुक्रगुजार हूँ, जिन्होंने नहाने के लिए शॉवर का आविष्कार और निर्माण किया।
मेरा जीवन ईश्वर की ओर से मेरे लिए अनुपम भेंट है।

**शौचालय का प्रयोग करते समय**

यह उन सभी बेकार अवशेषों को मेरे शरीर से बाहर निकाल देगा
जिनकी मेरे शरीर को अब बिलकुल भी आवश्यकता नहीं है।
ग्रहण करना, समावेश करना और निकलना ये सभी कार्य
सुचारू रूप से हो रहे हैं।

**परिधान पहनते समय**

मुझे अपनी अलमारी से प्यार है।
मेरे लिए परिधानों को धारण करना कितना सरल है।
मैं हमेशा पहनने के लिए सबसे बेहतर परिधानों का चुनाव करती/करता हूँ।
मैं अपने परिधानों को पहनकर आराम महसूस करता/करती हूँ।
मैं अपनी अंतर्रात्मा की आवाज पर पूरा विश्वास करता/करती हूँ, यह मुझे पहनने के लिए बिलकुल सही परिधानों का चुनाव ही करवाती है।

**रसोई घर में**

कैसी हो मेरी रसोई, तुम ही वह केंद्र हो, जो मुझे जीवन के लिए सबसे अधिक आवश्यक भोजन उपलब्ध करवाती हो, मैं तुम्हारा आभार व्यक्त करता/करती हूँ!
तुम और तुम्हारे अन्य साथी मिलकर पौष्टिक व स्वादिष्ट
भोजन को तैयार करने में मेरी भरपूर सहायता करते हो।
मेरे फ्रिज में अच्छे व स्वास्थ्यवर्धक खाने की बाहुल्यता है।
मैं बहुत आसानी से स्वादिष्ट, पौष्टिक भोजन बना सकती हूँ।
तुम्हारी मदद से मेरा मन प्रसन्न हो जाता है।
मैं तुमसे प्यार करती/करता हूँ।

**खाना खाते समय**

मैं बहुत ही सौभाग्यशाली हूँ कि मुझे यह बढ़िया स्वादिष्ट खाना खाने के लिए मिला है।
मुझे यह खाना बहुत ही प्यार के साथ परोसा गया है।

मुझे ऐसा भोजन बहुत ही प्रिय है, जो पौष्टिक व स्वादिष्ट है।
सारा परिवार इस खाने का आनंद उठा रहा है।
खाना खाने के समय सबके चेहरे पर मुसकान होती है।
हँसी हमारी पाचन क्रिया के लिए बहुत अच्छी होती है।
स्वास्थ्यवर्धक खाने की योजना बनाना आनंद प्रदान करनेवाला कार्य है।
मेरे शरीर को खाने के प्रत्येक समय के लिए सही खाने का
चुनाव करने का मेरा तरीका बेहद पसंद है।
मैं बहुत ही सौभाग्यशाली हूँ कि मैं अपने परिवार के लिए
स्वास्थ्यवर्धक खाने का चुनाव कर पाती हूँ।
अब हम समक्ष आनेवाले दिन का सामना करने के लिए पौष्टिकता
से भरपूर शक्ति प्रदान करनेवाले भोजन से परिपूर्ण हैं।
इस घर में, दिन भर में भोजन के समय का पालन
सुव्यस्थित तौर से होता है।
हम सभी पूरे आनंद व प्यार के साथ एकत्र होते हैं।
खाना खाने का समय खुशी प्रदान करनेवाला होता है।
बच्चों को खाने में नए-नए पकवानों का स्वाद लेना बहुत भाता है।
मेरा शरीर मेरे द्वारा खाए गए प्रत्येक निवाले के साथ शक्तिशाली और अच्छा महसूस करता है।

**वाहन चलाते समय**

मेरे चारों ओर बहुत अच्छे लोग वाहन चला रहे हैं, और
मैं अपने आस-पास मौजूद सभी कारों को अपना प्यार भेजती हूँ।
मेरी यात्रा बहुत ही आरामदायक व सहज है
मेरी यात्रा अपेक्षा से अधिक सहज व शीघ्रता से
पूरी हो रही है।
मैं कार में बहुत सुख की अनुभूति कर रही हूँ।
मैं जानती हूँ कि मेरी कार्यालय तक की यह यात्रा बहुत ही खूबसूरत होगी
(अथवा स्कूल, दुकान अथवा जो भी चाहे)।
मैं अपनी कार की देखभाल प्यार से करती हूँ।
मैं सड़क पर वाहन चलानेवाले सभी लोगों को अपना प्यार भेजती हूँ।

**दिन भर के विचार**

मुझे अपने जीवन से प्यार है।
मुझे इस दिन से प्यार है।
मेरा जीवन मुझसे प्यार करता है।
जब सूरज अपनी किरणें मेरे चारों ओर फैलाता है, तो मुझे अच्छा लगता है।
अपने दिल में प्यार की अनुभूति को महसूस करना, बहुत ही सुखद अहसास है।
मैं जो कुछ भी करती हूँ, उससे मुझे खुशी मिलती है।

**कार्यस्थल पर**

मैं अच्छे, प्रेरणादायी लोगों के साथ सृजनात्मक सहयोग के साथ ऐसी परियोजना पर कार्य कर रहा/रही हूँ, जिससे इस संसार के उपचार में पर्याप्त पर योगदान मिलेगा।
मैंने प्यार के साथ यह कार्य पूरा किया है
मेरे कार्यस्थल पर सभी के साथ, जिसमें... भी शामिल है, बहुत अच्छे संबंध हैं।
मेरे चारों और बहुत अच्छे सहकर्मी हैं।
मेरे सभी सहकर्मियों के साथ काम करना मेरे लिए सौभाग्य की बात है।
हम सभी साथ मिलकर बहुत अच्छा समय व्यतीत करते हैं।
मेरा अपने बॉस के साथ बहुत ही मधुर संबंध है।
मैं जहाँ भी काम करता हूँ, मुझे उस जगह से प्यार हो जाता है, मुझे सबसे अच्छा काम मिलता है, मेरी सदा ही सराहना की जाती है।
मैं इस काम को आगे आनेवाले दूसरे व्यक्ति के लिए छोड़ता हूँ, जिसे यहाँ आकर बहुत खुशी होगी।
मैंने उस काम को स्वीकार किया, जिसमें मेरी सारी सृजनात्मकता, योग्यता और क्षमता का उपयोग हो।
यह काम मेरी सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है और मेरे लिए यह आनंददायक है कि मैं प्रतिदिन काम करने लिए तैयार होकर जाऊँ।
मैं उन लोगों के लिए काम करता/करती हूँ, जो मेरी दिल खोलकर सराहना करते हैं।
मैं जिस भवन में काम करता/करती हूँ वहाँ पर रोशनी, उजाला और रमणीयता—सभी का वास है,
और वह स्थान उत्साह के अहसासों से परिपूर्ण है।
मेरा नया कार्यस्थल बिलकुल उपयुक्त स्थान पर है और मुझे वहाँ पर काम करने के लिए अच्छा पैसा मिल रहा है, जिसके लिए मैं हृदय से कृतज्ञ हूँ।

**जब आप वापस घर आएँ**

मेरे प्यारे घर, शुभरात्रि! एक बार फिर मैं वापस तुम्हारे पास आ गया/गई।
मुझे यहाँ वापस आकर बहुत ही खुशी हुई, मुझे तुमसे बहुत प्यार है।
आओ हम मिलकर इस रात को पूरी तरह आनंददायक बनाएँ।
मैं अपने परिवार को फिर से देखने के लिए उत्साहित हूँ।
आज की रात हम सब मिलकर बहुत ही अच्छा समय एक साथ बिताएँगे।
बच्चे स्कूल से मिला अपना होमवर्क चुटकियों में पूरा कर लेंगे।
रात के खाने की तैयारी बहुत ही व्यवस्थित ढंग से अपने आप हो जाएगी।

**अच्छे स्वास्थ्य और अपने शरीर से प्यार करने के लिए**

यह मेरे जीवन का आरामदायक और सहज समय है।
मैं यह देखकर खुशी से हैरान हो रही हूँ कि मेरा शरीर रजोनिवृत्ति की प्रक्रिया से कितनी सरलता से गुजर रहा है।
मैं रात में चैन की नींद सोया/सोई
मेरा शरीर मेरा बहुत अच्छा दोस्त है; हम दोनों साथ मिलकर शानदार जीवन गुजारते हैं।
मैं अपने शरीर द्वारा दिए गए सभी संदेशों को सुनता/सुनती हूँ और उनसे संबंधित उचित कदम भी उठाता/उठाती हूँ।
मैं इस बात को समझने के लिए पूरा समय लेता/लेती हूँ कि मेरा शरीर किस प्रकार से काम करता है और अनुकूलतम स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए इसे किस प्रकार के पोषण की आवश्यकता है।

मैं अपने शरीर से जितना अधिक प्यार करूँगा/करूँगी, उतना ही अधिक स्वस्थ महसूस करूँगा/करूँगी।
कैसे हो मेरे शरीर, इतना स्वस्थ बने रहने के लिए तुम्हारा धन्यवाद!
आज तुम बहुत अच्छे लग रहो।
यह मेरे लिए खुशी की बात है कि इतना स्वस्थ बने रहने के लिए
तुम्हें भरपूर प्यार करूँ।
तुम्हारी आँखें बहुत खूबसूरत हैं।
मुझे तुम्हारी सुडौल काया से प्यार है।
मैं तुम्हारे प्रत्येक कण को प्यार करता/करती हूँ।
प्रिय मैं तुमसे बहुत प्यार करता/करती हूँ।
प्रिय शरीर मैं तुमसे स्वयं को इतनी अच्छी तरह से उठाए रखने के लिए बहुत प्यार करता/करती हूँ।
तुम कितने सुंदर शरीर हो।
आज भी इतना लचीला और स्वस्थ बने रहने के लिए तुम्हारा धन्यवाद!
मुझे तुम्हारी शक्ति और आकर्षण को देखना बहुत अच्छा लगता है।

**जब कठिनाइयों का सामना करना हो**

मैं इस घटना को पूरे प्यार के साथ छोड़ता/छोड़ती हूँ; यह पूरी तरह से समाप्त हो चुकी है।
मैं अपने अगले पल की, जो कि नया और नवीनतम है, की ओर अपेक्षित दृष्टि से प्रतीक्षा कर रहा/रही हूँ।
मुझे केवल अच्छे अनुभवों की प्राप्ति होगी।
मैं जहाँ भी जाता/जाती हूँ, मुझे सबसे भरपूर प्यार मिलता है।
मैं जीवन से प्यार करता/करती हूँ और जीवन मुझसे प्यार करता है।
सबकुछ ठीक है और मैं भी।
सबकुछ ठीक है। सबकुछ मेरी भलाई के लिए हो रहा है। इन परिस्थितियों से भी अच्छा परिणाम प्राप्त होगा। मैं सुरक्षित हूँ।
मैं इस समस्या के शांतिपूर्ण हल का आनंद उठा/उठा रही हूँ। मेरे सामने जो असहज परिस्थितियाँ हैं, वे शीघ्र ही गायब हो जाएँगी और सभी लोग इससे प्राप्त परिणाम से सहमत होंगे।
मैंने अपने जीवन से सभी प्रकार की नाटकीयता को बाहर निकाल दिया है और अब मुझे शांति से ऊर्जा प्राप्त होती है।

**समृद्धि के लिए**

मैं जहाँ भी देखता/देखती हूँ, मुझे समृद्धि दिखाई देती है।
मेरी आय लगातार बढ़ती जा रही है।
मैं संसार के सभी व्यक्तियों को अपनी शुभकामनाएँ देता/देती हूँ और उनके लिए समृद्धि की कामना करता/करती हूँ और मैं यह जानता/जानती हूँ कि संसार का प्रत्येक व्यक्ति भी मुझे अपनी शुभकामनाएँ दे रहा है और मेरे लिए समृद्धि की कामना कर रहा है।
जीवन मुझे प्यार करता है और मेरी सभी आवश्यकताओं को हर समय पूरा करता है।
मैं अपने जीवन में उपस्थित सभी अच्छी चीजों को स्वीकार करता/करती हूँ।
जीवन मुझे प्यार करता है और मेरे लिए सभी कुछ उपलब्ध करवाता है।
मैं जीवन पर अपनी देखभाल करने के लिए भरोसा करता/करती हूँ।

मैं बाहुल्यता पाने का/की पात्र हूँ।
जीवन हमेशा मेरी सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है।
मेरे जीवन में प्रतिदिन आश्चर्यजनक रूप से बाहुल्यता का प्रवाह हो रहा है।
जीवन के समापन के लिए स्वयं को तैयार करना
इस जीवन का अंत होने पर, मेरी उत्सुकता इसके लिए बनी हुई है कि जीवन के उस पार मेरे जो प्रियजन हैं, उनसे मेरी मुलाकात होगी।
मैं जीवन के उस पार की अपनी यात्रा को हृदय में आनंद,
खुशी, सरलता और शांति के साथ पूरा करूँगा/करूँगी।
मैं इस जीवन का अंत होने पर,
अपने प्रियजनों को देखने के लिए उत्सुक हूँ।
मुझे अपने जीवन की इस अवस्था में उस पार
केवल प्रेम और शांति दिखाई दे रही है।
मेरे साथ केवल अच्छा होगा, मैं सुरक्षित हूँ और मुझे भरपूर प्यार मिला है।